



中佛青

第20期



關鍵報導

2018 國際佛誕交流座談會

青年 Cafe

IBYC 第一屆泰國國際佛教青年營

專題論文

佛誕~ 佛陀精神的載體 - 淨因法師



中佛青

第 20 期季刊

目錄 CONTENTS



普賢菩薩十大願王

- 一者禮敬諸佛
- 二者稱讚如來
- 三者廣修供養
- 四者懺悔業障
- 五者隨喜功德
- 六者請轉法輪
- 七者請佛住世
- 八者常隨佛學
- 九者恒順眾生
- 十者普皆迴向

出刊日期：107 年 7 月

發行所：中華佛教青年會

榮譽理事長：釋宏印、釋淨耀

發行人：釋明毓

地址：台北市長安東路二段 78 號 2 樓

電話：(02)2508-2427

http://www.cyba.org.tw

Email:cyba168@ms72.hinet.net

郵撥帳號：13991826

戶名：中華佛教青年會

※ 若要轉載請經本刊同意

※ 本刊對於來稿有修改取捨之權利

歡迎助印 功德無量

(感謝佛光山人間通訊社吳新傳提供封面談話會照片)

甘露法語

- 02 學佛三要 印順導師
宏印法師講演集 宏印法師
如何度過難關 星雲大師

關鍵報導

- 10 2018 國際佛誕交流座談會 編輯部
禮讚佛陀音樂會側記 編輯部
「大佛拈花」地球心靈文化節 慧程

活動剪影

- 16 • 讀書會知多少
• 新春團拜
• 攝大乘論研討班
• 樂活慈心禪開課
• 經典學堂
• 燃燈報恩祈福法會
• 青年戶外體驗禪
• 會員代表選舉
• 讚念長老內觀法門講座
• 台北城市慢遊

青年 Café

- 21 禪的腦科學體驗 張菁菁
2018 泰國國際佛教青年交流營 劉沛穎
IBYC 第一屆泰國國際佛教青年營 陳登彥

專題論文

- 29 心靈與環保覺醒 果東法師
佛誕—佛陀精神的載體 淨因法師

禪心佛藝

- 36 佛像畫推廣系列之四～佛像之美 佛畫班資訓組

經典導讀

- 38 大乘起信論集述(續篇) 釋見宏

海天遊蹤

- 41 禪宗祖庭千里行(下) 王健人

教界動態

- 46 2018 新北國際佛誕文化節系列活動綜合報導 連一枚
兩岸僧信訪日 漢傳佛教首次 彙整 / 編輯部

理事長的話



佛誕啟航 邁向國際

2018 國際佛誕文化系列活動，由榮譽理事長淨耀法師發起，如淨海淨灘淨家園，吃素養慈，國際佛誕交流座談會，親子健行，千僧托鉢，浴佛法會，叩鐘祝禱，植樹祈福與蔬食淨心園遊會 ... 等，邀請國內外各佛教團體共同參與，以及南傳法師，國際貴賓代表出席，俾使佛誕國際化。由新北市政府，中國佛教會，中華人間佛教聯合總會指導，新北市佛教會主辦；本會承辦 5 月 4 日國際佛誕交流座談會 - 以「覺醒與融合」的核心理念，邀請國內外貴賓學者，分別以「心靈與環保覺醒」及「族群與文化融合」交流分享。計有來自 17 個國家僧伽與居士，共有 300 多人與會，共同見證感念佛陀恩德，期凝聚佛教大團結，以佛誕啟航，邁向國際為目標，共推佛誕國際化。

今年是佛曆 2562 年，距今約兩千五百六十多年前，佛陀誕生於人間藍毘尼園，悟道成佛於菩提迦耶，初轉法輪於鹿野苑，示現涅槃於拘尸那羅。回憶佛陀的一生，佛陀講經說法四十九年，佛陀開示八萬四千法門：

佛法是給少欲的人，佛法是給知足的人，佛法是給喜愛獨處的人，佛法是給能量充沛的人，佛法是給有正念專心的人，佛法是給沈著鎮靜的人，佛法是給有智慧的人，佛法是給活在當下的人。

慈悲偉大的佛陀！我們歸依您，我們尊敬您。

請您接受我至誠的祈願；

佛誕啟航，邁向國際。

闡揚真理，廣度有情。

族群融合，世界和平！



學佛三要

信心及其修學

一 信心的必要

學佛的因緣不一，有從信仰而來，有從慈悲而來，有從智慧而來，然能真實的進入佛門，要推「信心」為唯一要著，在學佛的完整過程（信願行證）中，信也是首先的，第一的。聲聞乘中說：「信為能入，戒為能度」。菩薩乘中說：「信為能入，智為能度」。戒與智，不妨有所偏重，而「信為能入」，卻是一致而不可或缺的。所以，我們想學佛，想依佛法而得真實利益，就不能不修習信心，充實信心。如不能於三寶生清淨信，就與佛法無分，漂流於佛門以外。「我此甚深法，無信云何解」？釋尊初成佛時，想到說法的不容易，覺得唯有信心具足，才能領受修學，龍樹比喻說：如人入寶山而沒有手，就一無所得；見佛聞法而沒有信心，到頭來也是一無所有。這可見佛法的無邊功德，都從信心的根源中來，所以說：「信為道源功德母」，

信心，是怎樣的重要！

釋尊在世時，為了要攝化恆水邊的一群漁民，所以化現一個人，踏著水，從那邊到這邊來。漁民們非常驚奇，那人說：我不過信佛所說而已，這有什麼稀奇！漁民們大大的引發了信心，佛就來攝化他們。在釋尊以後五、六百年，據說：打漁出身的彼得，在海船中遇到大風浪，忽見他的老師耶穌在海上行走；他因耶穌說「你來吧」！就跳下海走去。忽而想到風浪，害怕起來；耶穌責備他「小信」，這個故事，顯然為佛教傳說的翻版，但同樣的表示著信心的力量。

二 正信與迷信

論到信仰，首先應討論正信與迷信。這雖然不容易弄清楚，但是不能不辨別的。宗教與宗教間，每指責另一宗教為迷信。如西洋來的神教徒，自己可以供馬利亞像，可以懸掛耶穌像，可以跪在地上大喊「天上的父」，生了病可以神祈求；而對於佛教的禮敬佛像，卻指為



迷信。凡不肯理解對方，而主觀的抹煞對方，充其量，也只是「迷不信」而已。迷信與正信，是不能從他們得到結論的。

迷信與正信，可從兩方面說：一、約所信的對象說：凡是正信，必須所信的對象，有實、有德、有能。如信佛，佛是確實有的，如出現於印度的釋迦牟尼。佛又確乎有佛德的，他有大覺的智德，離煩惱的斷德，慈悲的恩德。佛是人性淨化的究竟圓成，確是值得我們信敬的。佛為我們的導師，因佛的德能，能引我們趨向於出世間善行，達到與佛一致的境地。佛有實、德、能，值得信敬，應該信敬，所以信佛是正信。如創造宇宙的主宰，什麼也不能證明他是實有的。說神將飲食賜給人類，當然也並無此用。無體無用，而輕率地信仰，便是迷信。還有，如夜行怕鬼而呼爺喚娘，怕鬼吹口哨，雖然膽力頓壯，大有作用，然這決非父母與口哨，確有驅鬼的作用。所以一般宗教，由於他力仰信而引起的

自我安慰，自我幻覺，與由於心意的專誠精一，而引起的某些特殊經驗，雖大有作用，然信以為神或神力，還是迷信。神教徒不要失望！迷信是可以有用（當然有害處）的；迷信不一定壞，比沒有信仰好得多。二、約能信的心情說：如經過一番正確的了解，見得真，信得切，這是智信、正信。如盲目的附和，因父母，因朋友，莫名其妙的信仰，便是迷信。

將這兩方面綜合起來，就有四類差別：一、所信的，確乎有實，有德，有能，但能信者卻是糊裡糊塗的信仰。如某藥確有治某病的功用，病人雖不知藥性，但信醫師而服藥，這還可以說是正信的。但這並不理想，可能誤入歧途（如醫師不一定可靠）。所以說：「有信無智，增長愚癡」。二、所信的並無實體，實用，而能信者的信仰，卻從經過一番思考而來。這似乎是智信，然由於思考的並不正確，從錯見而引起信仰，不能不說是迷信。三、所信的有實，有德，有能，能信的也確曾經思考而來，這是最難得的正信了！四、所信的毫無實際，能信者只是盲目的附和，這是迷信的迷信！我們學佛，應以能所相應的正信為目標。否則，信三寶，信因果，信善惡，信三世，即使沒有明確的了解，也不失為正信的佛弟子。

三 順信與淨信

上來所說的信心，是泛通一般的。



佛經所說的信，大抵指佛法的正信說。所以西北印的佛教，如一切有部與瑜伽師，專約純善的信心說。其實，信不但是善淨的，所以東南印的大眾與分別說系，分別信心為二：一、順信，同於一般所說的信仰，這是有善的，惡的，無記的。如當前的共產黨徒，不能說他沒有信仰，但是雜染的，邪惡的。二、佛法所特有的信心，是淨善的。

記得梁漱溟說過：西洋文化的特徵，是宗教的，信仰的；中國文化的特徵，是倫理的，理性的。他卻不曾注意，印度文化，尤其是佛教文化，宗教是哲學的，哲學是宗教的。信仰與理性相應，信智合一，是佛法的特徵。依佛法說：信，當然是重於情意的；但所信的對象，預想為理智所可能通達的。智，雖然是知的，但不僅是抽象的空洞的知識，而所證知的，有著真實的內容，值得景仰與思慕的。信與智，在佛法中，雖各有獨到的德用，學者或有所偏重，但決不是脫節的，矛盾的。換言之，信心是理智的，理智是信心的。這點，可以從「信」的解脫中，充分的顯發出來。

「信」是什麼？以「心淨為性」，這是非常難懂的！要從引發信心的因緣，與信心所起的成果來說明。「深忍」，是深刻的忍可，即「勝解」。由於深刻的有力的理解，能引發信心，所以說「勝解為信因」。「樂欲」，是要實現目的的希求、願望。有信心，必有

願欲，所以說「樂欲為信果」。這本來與中山先生的：「有思想而後有信仰，有信仰而後有力量」相近。信心，在這深刻的理解與懇切的欲求中顯出；是從理智所引起，而又能策發意欲的。信以淨為體性，這是真摯而純潔的好感與景慕；這是使內心歸於安定澄淨的心力。所以說如水清珠的能清濁水一樣。信心一起，心地純淨而安定，沒有疑惑，於三寶充滿了崇仰的真誠。由於見得真，信得切，必然的要求從自己的實踐中去實現佛法。這可見佛說淨信，從理智中來，與神教的信仰，截然不同。

西洋的神教徒，有信仰而不重理性。在宗教的生活中，是不需要智的。唯物的科學家，有智而沒有信。彼此間，造成了思想的對立。有些人，覺得護持傳統的神教，對於安定社會，是有益的。然而他們，並不能做到信智合一，而只是六天過著無神的非宗教生活，禮拜日又進入教堂，度著虔信的生活。信仰與理智的生活，勉強地機械地合作，患著內心的人格破裂症。這難怪人情的瘋狂，時代的苦難，不斷的嚴重起來！在中國，雖有「知行合一」，「即知即行」（實從佛法中得來）的思想，以為知而不行，決非真如。不知道，如為了抽象的知識，生活的工具，而不是把他成為自己的，這是不見得能行的。必須從知而起信願，這才能保證必行。換言之，沒有信智合一，決不能知行合一。佛教的信智相感

的正信，才是今日人類急需的一味阿伽陀藥！

四 信忍、信求與證信

信心，不但是在先的，也是在後的；在學佛的歷程中，信心貫徹於一切。約從淺到深的次第，（般若道）可析為三階段：一、「信可」，或稱「信忍」。這是對於佛法，從深刻的理解而起的淨信。到此，信心成就；純淨的信心，與明達的勝解相應，這是信解位。二、「信求」：這是本著信可的真信，而發為精進的修學。在從確立信解而進求的過程中，愈接近目標，信心愈是不斷的增勝。這是解行位。三、「證信」，或稱「證淨」。這是經實踐而到達證實。過去的淨信，或從聽聞（教量）而來，或從推理（比量）而來。到這時，才能「悟不由他」，「不依文字」，現量的通達，這是證位。在大乘中，是初地的「淨勝意樂」；在聲聞，是初果的得「四證淨」或「四不壞信」。一向仰信的佛、法、僧、戒，這才得著沒有絲毫疑惑的徹底的自信。

約一念淨信說，並不太難，難在淨信的成就。聲聞到忍位，菩薩到初住，這才淨信成就了。以前，如聲聞的暖位也有「小量信」，但容易退失。如菩薩初住以前的十信位，「猶如輕毛，隨風東西」。這雖是淨信，但是不堅定的，沒有完成到不退階段的。我們修學信心，是要策發淨信，而且要修學到成就

不退。如學者不能於三寶、四諦得勝解，也就不能得佛法的淨信。雖然三寶與四諦是真實的，有德有能的，初學者能「仰信」、「順信」，也不失為佛教的正信，為學佛的要門。然嚴格的說，沒有經過「勝解」，還不能表顯正信的特色！

五 正常道與方便道

從發起正信而修學成就，是正信的最初修學，這又有兩類的進修法：一、正常道的修習信心：正信（正信必有正願），聲聞法中是「出離心」，大乘法中是「菩提心」。修學大乘信心的一般方法，如《起信論》說的信佛、信法、信僧，又修布施、持戒、忍辱、精進、止觀去助成。這可見，自利利他的大乘信願，要從事行與理行的修習中來完成。換言之，信心並非孤立的，而是與種種功德相應的，依種種功德的進修而助成的。然經論所說的菩提心，般若道中有三階：初是願菩提心，其次是行菩提心，後是證（智）菩提心。前二者，也名世俗菩提心；後一也名勝義菩提心。如說菩提心是離言絕相的，是約勝義菩提心說。如說菩提心為慈悲所成就，那是行菩提心說。初學大乘信願，是約願菩提心說，是上求佛道、下化眾生的信願。初學者，對於佛（菩薩）的無邊功德，一切眾生的無邊苦迫，佛法濟世的真實利益，發菩提心的種種功德，應該多多聽聞，多多思維。這對於大乘信願的策發，最為有力。如大乘的信願勃發，應



受菩薩戒，這就是願菩提心，為法身種子。菩提心，是菩薩的唯一根本大戒。受戒就是立願；依戒修學，就能漸次進修，達到大乘正信的成就。

二、方便道的修習信心：這是信增上菩薩的修學法。由於「眾生初學是法（大乘），欲求正信，其心怯弱」，所以特重仰信，依佛力的加被而修習。龍樹說：這是以信（願）精進為門而入佛法的，也就是樂集佛功德，而往生淨土的易行道。說得最圓滿的，要算〈普賢行願品〉的十大行願。這因為佛是無上菩提的圓滿實證者，所以將信願集中於佛寶而修。十大行願中，（一）禮敬諸佛，（二）稱歎如來；是佛弟子見佛所應行的禮儀。（三）廣修供養：是見佛修福的正行。（六）請轉法輪，（七）請佛住世：從梵王請佛說法，與阿難不請佛住世而來。這都本於釋迦佛的常法，而引申於一切佛。（四）懺悔業障，如《決定毘尼經》的稱念佛名的懺法。大乘通於在家出家，所以不用僧伽的作法懺，專重於佛前的懺悔。（五）隨喜功德，（十）普皆迴向：這是大乘法所特別重視的。（八）隨順佛學：即依佛的因行果行而隨順修學，（九）恒順眾生：是增長悲心。

這十大行願，有三大特點：（一）佛佛平等，所以一佛（毘盧遮那）而通一切佛，盡虛空，遍法界，而不是局限於一時一地一佛的。（二）重於觀念，

不但懺悔，隨喜，迴向，由於心念而修；就是禮佛，供養，讚佛等，也唯由心念。如說：「深心信解，如對目前」；「起深信解，現前知見」。這是心中「念佛」的易行道，成就即是念佛三昧。（三）這是專依佛陀果德（攝法僧功德）而起仰信的，一切依佛德而引發。如隨順眾生的悲心，因為：「若能隨順眾生，即能隨順供養諸佛。若於眾生尊重承事，則為尊重承事如來。若令眾生生歡喜者，則令一切如來歡喜。何以故？諸佛如來以大悲心而為體故」。這與上帝愛世人，所以我也要愛人的理論相近，這是偏重於仰信的緣故。

信增上菩薩，信願集中於佛，念念不忘佛，能隨願往生極樂世界。但由信願觀念，所以是易行道。然心心念於如來功德，念念常隨佛學，念念恒順眾生，如信願增長，也自然能引發為法為人的悲行智行。龍樹說修易行道的，能「福力轉增，心調柔軟。…信諸佛菩薩無量甚深清淨第一功德已，愍傷諸眾生」，修行六波羅蜜。所以，這雖是易行道，是信增上菩薩學法，而印度的大乘行者，都日夜六時的在禮佛時修此懺悔、隨喜、勸請、迴向。不過智增悲增的菩薩，重心在悲行與智行而已。

（節錄自正聞出版社之《學佛三要》2012年修訂版 P83-P94）

宏印法師講演集



談到印度之佛教，比如說古代印度有些地方為了適應它的氣候不同，就有這種例子——

佛在世的時候，富樓那自告奮勇要到南印度德干高原安達羅的邊地去弘法。起先有人勸他說：那裡的人很兇暴，你去了萬一弘法不成反被辱罵，或是被打、被殺了怎麼辦？他說不論罵我、打我，甚至到最後死了也無所畏，反正是為法犧牲。結果，富樓那在那個地方度化了五百弟子，其中一位叫做億耳，遺教經裡面有提到這個人。億耳已經皈依富樓那很久了，也已經證了果位，卻始終沒有見過佛陀，於是向師父告假，要去見佛陀。

臨行前，富樓那告訴億耳，你們到了王舍城見到佛陀的時候，替我向佛陀請教幾件事情。首先，比丘受具足戒時必須有三師七證（教授和尚、羯摩和尚、得戒和尚以及七位以上的證明師），要受戒十年以上，還要精通戒律、持戒清淨，要有修行又能說法，才可以做戒師

（律藏記載，戒師要具備十種條件），所以我們這個地方每一次要傳戒都找不到十位上座，你請問佛陀，若只有五位上座，可以傳戒嗎？另一個問題是，我們這個地方路不好走，穿草鞋、布鞋很快就破了、壞了，佛陀能不能答應我穿皮料所作的鞋，出門托鉢比較耐穿，也不傷腳（總共問了五個問題，我現在只提出這兩個）。」

億耳尊者見到佛陀的時候跟佛陀提起，佛陀五個問題都答應了，准他們五個人就可以傳戒，也可穿皮作的鞋。這都是藏經裡面記載的，證明戒律可以因時代、環境不同而作適當的調整。所以，要研究佛法、研究印度的佛教，都要去了解，佛陀為什麼在這個地方制這個戒，到那個地方制那個戒，這和那個國家文化、風俗、種族、信仰，都有密切關係。

佛是不准徒弟現神通的，但是有時候現神通都受到佛陀的讚歎。佛陀本人沒有現神通，佛陀要入涅槃的時候，是不是像我們中國的禪師所謂坐脫立亡，



坐著就走、站著就走？佛陀是生病過世的、躺著走的。可是迦葉尊者也是現神通走的，進入那羅延窟裡面要等彌勒佛下來。還有阿難尊者，因兩國國王都要爭他的舍利子，兩國的兵馬一在恆河南岸，一在恆河北岸誰也不肯讓步，於是阿難就在恆河上空現神通把自己燒掉，舍利子分成兩份掉落在南北兩岸。那麼，佛陀為什麼不現神通走呢？這很值得我們去研究。

阿羅漢了生死、斷煩惱，但習氣還沒有斷。有一個故事：畢陵伽婆蹉的傲慢習氣很重，他眼睛瞎了，每次出去托鉢走到恆河的時候，都向恆河的女神說：「小婢，讓路給我過。」那恆河水就斷了，他就這樣走過去。這個恆河女神也常去聽佛陀講經說法，他時常被叫小婢就氣了，於是告訴佛陀說：「佛陀呀！你的弟子畢陵伽婆蹉每次都罵我小婢，佛陀應該要他向我道歉。」佛陀就當著大庭廣眾要畢陵伽婆蹉向河神道歉。畢陵伽婆蹉一站起來開口就說：「小婢莫瞋！」結果大家一聽哄堂大笑。佛陀就說：「因為他五百世以來都生為貢高我慢的婆羅門種，習氣很深，一下子改不過來。」

不過，這個故事在律藏裡面有不同的說法，在律藏記載，畢陵伽婆蹉並不是因為罵恆河神而被佛陀處罰的。畢陵伽婆蹉除了對佛陀和幾位大尊者才稱呼尊者，對於其他人都稱呼為首陀羅（賤

種），包括他的阿闍梨。佛陀時代稱教授師父為阿闍梨，他也不稱他的師父阿闍梨，照樣稱首陀羅，你看嚴重不嚴重？

僧團的制度，每半個月要誦戒，大家就商議說：畢陵伽婆蹉貢高我慢，我們將他摒除，開除他出家人的身分。畢陵伽婆蹉那天在寮房裡打坐，運用神通得知今天比丘誦戒開會要處罰他，於是他就繼續打坐而不去參加誦戒。他不來開會，大家就派一位比丘去請他，可是他卻用神通將那位比丘定住了，大家接就連派了好幾位去叫他，都被他一一給定住。大家覺得很奇怪，怎麼派去的人都沒回來？於是所有的人都來看到底是怎麼回事。他們看見先前派來的幾位比丘，都被畢陵伽婆蹉定住了，大家都很生氣，準備去請目犍連來與他較量神通。佛陀知道了這件事，就現神通趕來化解。佛陀告訴大家：畢陵伽婆蹉並非貢高我慢，而是他五百世以來都為高貴波羅門種，開口就叫人首陀羅，已經喊慣了。不過佛陀也告訴他，如果再稱呼別人首陀羅就要受處罰，他才改了這個習氣。

再舉一個例子，羅睺羅到底比佛陀先圓寂呢？還是在佛陀入涅槃之後圓寂？這有好幾種說法，有本書叫「十大弟子傳」，是佛光山星雲法師寫的，他提到羅睺羅是比佛陀先涅槃，我看過其他資料，也有說是比佛陀晚入涅槃，都有很精采的故事。從這些故事，我們可以發現很多的道理、很多事情。（待續）



如何度過難關

◎星雲大師

每一個人在世間上生活乃至創業，都會遇到一些大大小小的困難。經濟有經濟上的難關，情感有情感上的難關，事業有事業上的難關，甚至也有人事的難關、家庭的難關等等。總之，人生難免都會遇到困難、瓶頸，我們該如何度過呢？有四點意見：

第一、要有忍耐的功夫：難關來了，不必慌張、恐懼，要能耐得住、守得住。無論多大的難關，都是因緣生滅，總會隨著時間過去。每一場堅持戰，只要你能守得住、頂得住，就能過得去。

密勒日巴尊者忍得下，所以成為一代宗師；法顯大師耐得住，所以幾經波折艱險，終於取得經典。所謂「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，忍耐就是力量；耐不住、堅持不下，就很難成功了。

第二、要有承擔的勇氣：能夠成功的，通常都是勇於承擔的人，在承擔的過程中，可以累積智慧經驗與福德因緣。如果難關來了你畏懼，困難來了你推諉，就無法成事了。因此，愈是困難愈不要推諉，抱持「我要負責，我要擔當」的勇氣。如果肯擔當、能負責，自然會產生力量，也能給別人信心；如此必定能度過難關。

第三、要有吃苦的精神：不要時時只想到要別人來幫忙度過難關，所謂「靠山山倒、靠人人老」，人不一定都靠得住。要想度過難關，最重要的是自己肯吃苦，能不怕苦、不怕難，有這樣勇敢的精神，辛苦和困難，往往會慢慢消失退卻而苦盡甘來，化險為夷了。

第四、要有不挫的毅力：一般人都不太能接受挫折，常常為了事情的一點挫折就洩氣了，或者別人講了一句不順心、不中聽的話，就整天為了那句或許只是無心之言的話，而耿耿於懷的和自己過不去。如果在挫折之下懈怠、灰心、沮喪，鼓不起精神，最後不但不能度過難關，還會讓自己從此一蹶不振。

禪門有一句詩偈云：「真金須是紅爐煉，白玉還他妙手磨。」即是告訴我們要想度過難關，必須能忍耐、能承擔、能吃苦、能不怕挫折。所以「如何度過難關」有這四點意見：

第一、要有忍耐的功夫。

第二、要有承擔的勇氣。

第三、要有吃苦的精神。

第四、要有不挫的毅力。



2018
International
Buddha's Day
Seminar



國際佛誕交流座談會

各國菁英齊聚 分享覺醒與融合

◎編輯部

新北國際佛誕文化節「2018 國際佛誕交流座談會」，5月4日假佛光山金光明寺舉行，此次座談以「覺醒與融合」為主題，邀請國內外多位法師與學者專家發表，並透過影片分享各國家地區佛誕節特色，打造東方文化的「佛誕盛世」，共推佛誕國際化。

此次座談會由新北市政府、中國佛教會、中華人間佛教聯合總會指導，新北市佛教會主辦，中華佛教青年會、金光明寺承辦，佛教青年文教基金會、西蓮淨苑、新生活促進會協辦。

包括外交部主任秘書蔡明耀、新北市教育局副局長黃靜怡、中國佛教會副理事長心茂法師、佛光山海外都監院院長、滿謙法師也都應邀出席。新北市佛



教會理事長淨耀法師致詞表示，期望藉由這次佛誕活動為平台，結合各國家地區及團體的助

力，使佛陀教法發揚光大，讓全人類都能領受佛陀的智慧。中華佛教青年會理事長明毓法師：「佛陀的教育就是要世人能夠覺醒，所以今年的主題乃是希望族群、文化的融合，而沒有國界之分。」

參與盛會的國家地區包括：馬來西亞、新加坡、泰國、緬甸、柬埔寨、印度、尼泊爾、斯里蘭卡、孟加拉、韓國、日本、阿拉伯聯合大公國、中國、法國、不丹、英國、法國、台灣、香港...。各國菁英匯聚寶島，交換意見經驗，共同響應推廣佛誕國際化。





心靈與環保覺醒



座談會分為「心靈與環保覺醒」、「族群與文化融合」兩個面向作討論。楊今瑾、李沛穎擔任大會司儀，座談一「心靈與環保覺醒」，由中國佛教會副理事長明光法師擔任主持人，與談人法鼓山方丈果東法師呼籲實踐心靈、禮儀、生活、自然等四種環保。他認為，佛陀的生命觀、宇宙觀是能夠感得個人身心及所處環境，佛陀的環保思想是身心世界平等不二，而佛陀的心靈環保則是轉化煩惱而修學慈悲智慧的方法。



香港大學佛學研究中心創辦人淨因法師指出，「佛誕精神包括倫理道德及心靈的覺醒與淨化，這種『特殊功能』是其他節日無法取代，因此更應成為世界公民共同的假日。」「激活」是將佛誕推向國際的關鍵，透過慶佛誕的成功案例，可以提供許多新的思惟。

中華人間佛教聯合總會秘書長覺培法師認為，生權平等是環保思想的基礎，緣起法則是實踐環保的核心，眾生平等是欲得淨土當淨其心的菩薩行，其具體實踐則落實在不殺生（提倡蔬食生活）、減少垃圾（推廣資源回收）、淨灘淨山種樹（綠化地球）、節約能源（回歸簡樸生活）及自淨其意（落實眾善奉行）。

慈濟基金會人文志業發展處主任何日生博士指出，由資源回收過程中，看到物質世界的成、住、壞、空，所以更加珍惜物質的生命，由惜物愛物，進而養成純樸節儉的生活方式，這也是地球與人類身心靈的療癒。



族群與文化融合

座談二「族群與文化融合」，由世界佛教徒友誼會副會長黃書瑋博士擔任主持人，與談人印度摩訶菩提國際禪修中心創辦人桑加先那法師表示，大悲心是大智慧的展現，「當我們有了大悲心，觀點與活動會隨之轉變」。韓國波羅蜜青年會常務理事成真法師認為，聚會與慈善是打開種族與文化差異封閉之門的重要管道，慈悲則可融化種族與文化歧視的冰牆，如此方能成就「世界一家親」。

世界佛教聯盟會長朋猜法師認為，善良態度、教育學習、領導風格、識別認同、多元活動、慈善救援、慈悲為懷、平等平權，才是促進族群團結與文化融合的特質與方法。

馬來西亞馬六甲佛教居士林林長王書優博士則從佛教在馬來西亞的發展，歸納出除了團體的組織化，更必須透過文化、教育、福利等領域，以尊重、諒解與融和，才能在多元群體互動中發展出本土化，更益發開拓出國際性的格局。

下午並透過各國佛誕影片介紹，認識不同特色的佛誕慶典儀式；新北市佛教會理事長淨耀法師介紹台灣首屆新北佛誕文化節、世界佛教聯盟會長朋猜法師介紹佛誕節~多元的融合、國際佛光會北區協會協會長李德全介紹佛光山浴佛盛況、馬六甲佛教居士林林長介紹馬來西亞慶祝衛塞節、佛教慈濟慈善事業基金會人文志業發展處專員羅世明分享慈濟浴佛典禮、摩訶菩提國際禪修中心創辦人桑加先那法師介紹印度、波羅蜜青年會常務理事成真法師介紹韓國、阿毘達磨大學副校長菱菱艾博士介紹緬甸、涅槃和平基金會會長薩布巴魯亞介紹孟加拉、世界佛教聯盟執行委員阿努魯達法師介紹斯里蘭卡，接著進行綜合座談與問答。

最後大眾宣讀座談大會宣言，以宣示立足台灣，期盼凝聚結合國際與各宗派佛教團體力量的決心，將釋迦牟尼佛的教法推廣至全世界，提昇心靈與環保覺醒，並促進族群與文化融合，讓人心祥和、社會和定、世界和平！

2018 國際佛誕交流座談大會宣言 2018/05/4

為響應新北國際佛誕文化節，來自全球各國代表，聚集在春暖花開的台灣寶島，敬禮光山金光明寺，隆重舉行「『覺醒與融合』國際佛誕交流座談會」。

而千六百年前悉達太子降誕人間，並出家修行而證悟成佛，我們感恩並遵循釋迦牟尼佛教法，依教奉行，藉由彼此分享交流，我們探討：

「心靈環保覺醒」，佛教的環保思想，是身心世界，不即不離、平等不二，當珍惜每一個物種生命與自然資源——不殺生而提倡蔬食生活，自淨其意，落實眾善奉行；

「族群與文化融合」，佛教在各地多文化發展適應不同社會，世界佛教組織的成立、各宗教間的交流對話，有助於促進族群與文化的瞭解、融合分享，尊重與合作；

「各國佛誕影片賞析」，從我們觀摩學習，不同國度慶祝佛誕誕生的莊嚴儀式，相同的是藉此淨願相應，學習佛陀的清淨無私；

今日，國內外佛教領袖菁英共聚一堂海會雲集，冀望團結國際佛教組織的力量，結合各國佛教青年領袖，共同推動佛誕節國際化，讓更多世人認識佛陀、親炙佛法，發揚佛陀所教示的慈悲與智慧，悲智雙運。

我們深信，我從各個角落努力播撒的菩提種子，終將遍滿人間，讓釋迦牟尼佛的教法遍滿寰宇，淨化人心，群我和諧，潤澤眾生，



禮讚佛陀音樂會側記

主辦單位：中華人間佛教聯合總會

承辦單位：中華佛教青年會、金光明寺、中華人間佛教聯合總會北區聯誼會

禮讚佛陀音樂會 5/4 日晚間在金光明寺登場，台灣知名歌手彭立與來自廣東關櫻共同主持，各國嘉賓亦一起欣賞台灣的佛曲梵唱。眾人恭頌三寶歌後，西蓮淨苑合唱團在劉靜容老師帶領下獻唱讚僧歌及世尊頌，莊嚴而動聽。心靈歌手蓮歌子、寶鬘覺華受邀獻唱大悲咒、一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼，蓮歌子更在數分鐘內作畫觀世音薩聖像素描，贏得熱烈的掌聲。

唱心經，四川成都張婷婷以古琴演奏普庵咒；北傳梵唄團體以梵唄讚頌供養大眾、南傳法師以巴利文唱頌初轉法輪經；中華開心樂團印居法師以嘹亮壯闊的音聲獨唱六字大明咒、準提神咒贏得滿堂彩，接著與開心樂團獻唱吉祥偈，現場一片歡天喜地的氣氛。佛光合唱團台北分團、福智青年讚頌團、台北佛光青年歌詠隊等皆參與演出，最後在虔敬齊誦星雲大師佛誕祈願文中，與會大眾享受了一場豐富的心靈盛宴！

接著中國佛教會副理事長明光法師上台獻

禮讚佛陀音樂會 完整影片
<https://youtu.be/3b1AqKwQ4Rs>





「大佛拈花」地球心靈文化節

暨高雄：國際佛誕交流座談會



◎慧程

地看著前來的人們，大佛的出現是有緣由的。

2001年，塔利班政權摧毀了阿富汗兩尊建於西元六世紀的世界遺產巴米揚大佛，藝術家洪啟嵩老師感到心痛無比…當下思考「佛陀面對這個狀態，祂會做什麼？祂會懲罰這些破壞的人嗎？不，佛陀反而會幫助這些人，讓他們覺悟，才能讓慈悲遍滿地球。」這便是洪老師畫大佛的緣起，也是自我和解的答案。

總面積 12000 平方公尺、高 166 公尺、寬 72.5 公尺的大佛拈花像，是圓山飯店的兩倍高，相當於 50 層樓，共花了洪啟嵩老師 17 年的時間、用了 5 噸重的畫布、和一個游泳池的顏料，繪製過程艱辛，中間一度放棄，因緣巧合，後有業者提供高科技布料，及常年不褪色、無味無毒的礦物顏料，才順利完成。民眾可以躺在地毯上，仰望大佛。洪老師說「我畫的不只是大佛，也是所有人的良心善性。我畫每一筆的時候，都在想著佛陀，也想著每一個人，一筆一筆磨平心中的衝突。」也希望透過「和

五月份的台灣很熱鬧，為了將佛誕文化推廣到全世界，「2018 國際佛誕文化節」系列從北到南都有慶典活動，讓整個台灣瀰漫在慶祝佛陀誕生的喜悅中。

由新北市佛教會主辦，中華佛教青年會承辦的「覺醒與融合」國際佛誕交流座談會繼 5 月 4 日在三峽金光明寺圓滿落幕後，由理事長明毓法師、秘書長開航法師、國際主委法竺法師、長青主委菩提法師、常務監事張菁菁、秘書楊今瑾與世界佛教聯盟成員，計有來自八國的貴賓等，5 月 9 日來到高雄市立展覽館，與「人類史上最大畫作」、「三項金氏世界紀錄」的大佛相遇。（註）

大佛拈花，大佛微笑，大佛在高雄市立展覽館的穹頂高高掛起，大佛靜靜



平地球」的想法，共同為地球和平努力，將人類善良的力量重新注入台灣，化解現階段充滿對立的氛圍。

大佛在洪老師眼中猶如一個「覺醒雲端」，每個人心中的良善，都能夠與大佛連結，成為覺醒的網路。這樣的信念，恰巧與今年國際佛誕文化節的主題「覺醒與融合」不謀而合，應邀與談的貴賓也以「心靈與環保覺醒」及「族群與文化融合」為題，分別以中、英文發表交流，由秘書楊今瑾、常務監事張菁菁擔任司儀。第一場中文交流座談由國際佛誕文化節發起人、新北市佛教會理事長淨耀法師主持，前立法院長王金平擔任致詞嘉賓，與談人有地球禪者藝術

家洪啟嵩老師、洛杉磯佛教聯合會會長照初法師、安住大圓滿基金會主席元丹欽列多吉仁波切、台灣佛教總會理事長宏安長老尼、中華佛教比丘尼協進會秘書長見引法師、及教育部環境與防災教育科科長高志璋。

第二場英文交流座談由世界佛教聯盟主席 Dr. Pornchai 法師（泰國）主持，與談人有前總理肯贊多傑（不丹）、大乘教寺秘書可蘭喇嘛（印度）、世界佛教青年僧伽會秘書長 Anurudha 法師（斯里蘭卡）、世界佛教聯盟副會長 Khemachara 法師（印度）、世界佛教聯盟副會長 Dhammapiya 法師（尼泊爾）及涅槃和平基金會秘書長 Mithila 女士（孟加拉）。

活動在大佛慈悲無私的佛光拂照下宣告圓滿。

註：「三項金氏世界紀錄」分別為，世界最大的畫、世界最大的手繪佛畫、世界最大的一人創作手繪佛畫。



2/9 讀書會知多少



中佛青今天 2/9 下午二時邀請人間佛教讀書會滿穆法師座談「讀書會知多少」，分享如何成立讀書會、材料的形式如文字 / 非文字類（含影片、音樂、圖畫、戲劇、展覽…）以及四層次討論法。理事長明毓法師、秘書長開航法師、常務監事張菁菁、國際主委法竺法師、長青副主委鄭秋爾、青年代表葉潔伶及秘書處人員等，皆出席參與研習。

2/24 佛青聯合新春團拜

「107 年佛青聯合新春團拜 - 瑞犬臻福祥運通・富貴景泰慶安康」假中佛青會館舉行，中華佛教青年會、佛青文教基金會及台北市佛青會共同主辦，活動由評議委員厚賢法師及慈法禪寺常住眾領眾恭誦《觀世音菩薩普門品》揭開序幕，計 200 位四眾弟子出席，互道吉祥祝福。



佛教青年文教基金會董事長、中佛青榮譽理事長淨耀法師及理事長明毓法師領眾齊誦〈新春祈願文〉、佛前供燈，淨耀法師致祝賀詞鼓勵大眾，發好願、行善事，今年五月一起推動佛誕節至全世界，讓大家受用佛法，離苦得樂，究竟菩提。明毓法師致詞願眾生歡喜佛歡喜，祝福大家平安健康幸福法喜！台北市佛教會會長葉瑞圻期勉大家恭敬三寶、如理作意、法隨法行。常務監事張菁菁、國際委員劉展豪共同擔任司儀。今年團拜由理事鄭春娥精心策劃節目，包括賴幸輝老師魔術表演、耕心蓮苑小朋友等精彩演出，掌聲不斷。在虔誠供僧後，接著發送福袋及可愛毛巾偶與大眾結緣，享用素齋美食並觀賞〈琉璃心光音樂劇〉精華版影片，在溫馨與法喜中圓滿。

3/5 攝大乘論研討班開課



【攝大乘論研討班】3/5 週一上午開課，邀請佛學院講師果燈法師講授，以印順導師的著作《攝大乘論講記》為教材，課程至 12 月底，期盼大家精進行道，在生活中實踐佛法。

3/7 樂活慈心禪開課

由中佛青主辦、中華民國三昧佛教協會協辦的「樂活慈心禪」開課，邀請斯里蘭卡佛教與巴利大學研究所碩士 / 華梵大學東方人文思想研究所博士明圓法師蒞臨教授，學員計 25 人共計 10 堂課。現代社會生活忙碌，身心常處於緊張狀態，影響健康與生活品質。課程內容包含指導靜坐、經行、開示、問答等，透過修習慈心禪，來緩和我們焦慮的情緒，放鬆身心靈，降伏瞋恨煩惱，獲得圓滿快樂的人生！



經典學堂

三~六月



3/24

中佛青【經典學堂】3/24 開課，上午九時由理事長明毓法師講授「《吉祥經》的修養之道」揭開序幕，理事妙仁法師、常務監事張菁菁、秘書長開航法師、長青主委菩提法師等皆出席參學，法喜充滿！

明毓法師

- 中華佛教青年會 理事長
- 世界佛教聯盟組織 副會長
- 中華品德教育推廣協會 理事長
- 國際佛教傑出女性獎委員會 主席
- 中華人間佛教聯合會北區召集人
- 中華海峽兩岸交流協會顧問
- 佛恩蓮社 住持
- 監獄佈教師

明毓法師指出，《吉祥經》講述佛陀所提出 38 種修持方法，包括為人處事、人格修養、人倫之道、持戒修福等，能夠為我們的生命帶來無上的吉祥，透過修持就能得到最大的安穩與幸福。間中也穿插邀請明圓法師開示慈心禪，古秋妹老師示範蓮花手語，生動有趣，最後法師領眾唱誦〈祈禱〉一曲，祈願天下無災，人人吉祥安樂！

下午邀請本會理事蓮懺法師講授「《佛遺教經》素描」，法師用心準備了講義，靈活的引經據典，講述《佛遺教經》，其乃歸涅槃部，基本綱要在修「戒、定、慧」首先講尊重持戒，不得蓄積，不得貿易、不得營俗、不得干俗…等，嚴守應做不應做的戒律，始可入禪定、生智慧。最後法師指出，真理亙古今而不變，正法不退、信心



蓮懺法師

- 台灣蓮門學會 會長
 - 中華五眼協會 理事長
 - 韓國蓮門學會 導師
 - 台灣芥子學院 院長
 - 中國文化大學推廣部 講師
 - 中華老人福利協進會 副理事長
 - 中華佛教青年會理事
 - 蓮門山禪院正願禪寺 住持
- ※ 著述：佛說八大人覺經淺講、地藏經簡答壹百條、停雲初匯、地藏經略述…等



果燈法師

中華佛學研究所畢、玄奘大學宗教學研究所畢，「學佛講堂」住持、在法鼓山、中佛青及各佛學院擔任講師。

不退，不捨佛道、不捨眾生，仰賴大家實修轉法輪。並祝福信心堅固，離苦得樂，無罣無礙！

兩位講師均表示今日適逢二月初八釋迦佛出家紀念日，大家一起精進用功，意義非凡。

4/28

邀請果燈法師講授『般舟三昧經』的念佛法門。『般舟三昧經』是念佛法門的重要經典，也是後期大乘佛教唯心思想的啟發者。

「般舟三昧」的本質，是依假想觀而成三昧，在定中起唯心無實觀，引入三解脫門；另一方面為使成為普遍學習的法門，也強調造佛像、寫經、讀、誦、書寫的現世功德。此法門可說是深入又淺出，接引各階層的佛弟子。

5/19

邀請本會理事、妙覺佛教空中大學創辦人惠謙法師講授「心經解密」；中國佛教會副理事長明光法師講授「八大人覺經的啟示妙用」。

上午演講中，惠謙法師揭示：若能了知五蘊身心皆緣起、無自性、性空，方能徹底放下我法二執，畢竟離苦得樂。並引述《圓覺經》：善男子，知幻即離，不作方便，離幻即覺，亦無漸次，一切菩薩及末世眾生，依此修行，如是乃能永離諸幻。

下午明光法師以寶靜法師於香海佛教講經會，所講述的佛說八大人覺經講註與大眾分享，指出持誦其文，精思其義，必能自覺覺他。誦此八事，則能滅無量罪，生無量福，罪滅福生，修行進趣菩提之道，永斷生死之苦。

本會理事長明毓法師、秘書長開航法師、理事鄭春娥、國際主委法竺法師、榮譽會員妙慶法師等皆出席參學，並致贈兩位講師莊嚴佛畫。



惠謙法師

中華佛教青年會理事、清華大學助理教授、淨覺僧伽大學研究所教授、中華國際妙覺佛學會理事長 & 創會會長、心善寺住持、妙覺佛教空中大學創辦人及首任校長。



明光法師

中華佛教青年會第一屆常務理事，現為中國佛教會副理事長、世界佛教僧伽會弘法委員會主任委員、大雄精舍住持、海明寺住持、玄奘寺住持等。

6/2-6/3

經典學堂邀請寬謙法師主講「《妙法蓮華經》暨經變二日尋燈」

《妙法蓮華經》在中國是一部流傳普遍，影響深遠的重要經典，是大乘佛法的根本教典。這部經典中，佛陀善用譬喻，巧說故事，各個精采。不但所喻貼切，其故事性，戲劇感，非常鮮明生動。寬謙法師先以科判表講解《妙法蓮華經》整體內容，再配以敦煌石窟內的經變圖像壁畫，帶領大家理解整部經典的豐富內容。



寬謙法師

- 永修精舍住持
 - 覺風佛教藝術基金會負責人
 - 楊英風藝術教育基金會董事長
 - 北投覺風佛教藝術學院院長
 - 新竹覺風書院院長
- 專長領域：佛教義理、佛教建築、佛教美學。

5/26 燃燈報恩祈福法會

本會假土城慈法禪寺舉辦「燃燈報恩祈福法會」，恭請新北市佛教會總幹事大慧法師主法禮拜慈悲三昧水懺，藉由懺悔薰修之功德力，使現世父母增福延壽，超薦累世冤親債主往生淨土，冥陽兩利。淨耀法師並在法會中啟勉大眾精進行道，早證菩提。理事長明毓法師感謝慈法禪寺多年來提供場地舉辦法會，殊勝而莊嚴，法會於下午小蒙山施食後圓滿。





5/27 青年戶外體驗禪

由青委會精心策劃「青年戶外體驗禪」假平溪舉行，由青年委員會主委黃騰，率領副主委康演恭、委員林金豹與青年朋友前往孝子山、慈母峰與普陀山，途中大家主動提出淨山愛地球，最後活動在滿滿的感恩與法喜中圓滿。



6/9 會員代表選舉

中華佛教青年會總會「第10屆會員代表選舉」，由副理事長開善法師擔任主席。開善法師首先感謝中佛青在第八~九屆理事長明毓法師認真領導之下，會務蒸蒸日上，獲得各界肯定，並請大家繼續護持。最後選出六位會員代表如下（依票數排列）：釋開善、林怡君、釋道輔、釋大慧、釋妙仁、陳英俊。會議在祥和氣氛中落幕。



6/26 讚念長老內觀法門講座

國際內觀大師 - 讚念長老蒞臨中佛青講授「內觀法門」，計有 90 位四眾弟子出席研習。理事長明毓法師致詞讚歎長老弘法利眾的悲心願力，並致贈佛畫表達感謝之意。讚念長老指導禪修者培養大正念，以識智透視身體並使心走在中道上，超越喜歡和不喜歡的心理，最後拔除三愛，得到究竟的解脫。



6/27 台北城市慢遊

長青委員會在主委菩提法師、副主委鄭秋爾的帶領下，帶領法友進行一趟台北城市慢遊，探究台北新舊文化的風貌，參訪了賢頓老和尚道場 - 龍雲古寺，散步於迪化老街，瞭解新文創行業，及以往南北貨集散地；並體驗大稻埕風情、慢遊慈聖宮、霞海城隍廟、永樂市場，最後參訪台北生命道場。大家歡喜互動分享，期盼每次的聚會與成長。



禪的腦科學體驗



◎張菁菁
松下問童子系列活動
日期：2018/3/18
地點：西蓮淨苑、西蓮學苑

腦波是什麼？

我們的大腦都不時地會產生「電流脈沖」，這些由大腦所產生的電流，稱之為「腦波」。醫學已經證實，腦部的各種活動，包括思想、情緒、慾望等，都是電流與化學反應呈現出來的，透過腦波儀可測量出波形圖。

人的大腦總會隨著情緒或周遭環境影響，逐漸改變原生自我的特質與習性和行為表現，有時會讓自己感到失去重心或出現消極的態度，有的工具透過檢測腦波轉換成音樂，聲波同步共振療法，有的透過香氛精油，有的還有舒眠咖啡等等…最主要是轉化心境調理內在情緒，增進大腦與身心健康，逐漸回到最初的平衡狀態。

腦波看得到嗎？

腦袋是個很精密的器官，人的大腦皮質有一百四十億個神經細胞，加上小腦，整個腦有一百五十億個細胞，而一般人只運用了百分之三。腦神經細胞受到外界刺激，會長出芽，再長成長枝，即神經元，與其它腦細胞所延伸出來的枝結合，形成突觸，使腦細胞之間相互連絡，形成信息網絡。調整腦波可以使右腦細胞活絡，將其開發利用起來。有人說好像從門上鑰匙孔在看大腦，從腦波儀測量出波形圖也分為不同部位，但是總不能切開來看全貌！那又代表什麼意義呢？

達賴喇嘛在 1987 年與美國「心靈與生命協會」進行一場宗教與科學的對



話開始，2000年更進一步與科學家合作，讓資深的喇嘛接受西方科學檢驗。以先進的醫學科技測試，觀察僧侶在禪坐時腦部的回應，2000年並在麻省理工學院召開一場名為「檢視心靈」的會議，討論禪修與大腦的關係，開啟科學與宗教合作的大門。

以腦波機來檢驗禪定時腦波的變化，所得到的數據，證實禪定對人體的健康與精神層面的愉悅、滿足都有驚人的效果。於是靜坐、禪修，在西方國家形成風潮，不但用來開發大腦潛能，也用來治療憂鬱、精神疾病，甚至有些州用來治療監獄裡的罪犯，希望可以改善這些人的人格特質。

這次在中佛青的活動帶著一群有內觀禪修經驗與完全沒有禪修經驗的青年，走訪新北市三峽區西蓮淨苑，於民國61年為智諭老和尚所創立。老和尚往生後由其弟子惠敏法師接任住持，目前亦擔任法鼓文理學院校長。課程一開始由在西蓮學苑擔任執行長法源法師，就讀機械控制工程系與資訊管理系背

景，帶領我們進入腦波的世界。

腦波的意義

- 在情緒上的意義：

- β 波：俗稱緊張腦波，又稱煞車腦波。

- α 波：俗稱輕鬆腦波，又稱創意腦波。

- θ 波：俗稱打盹腦波，醒睡之間呈現，又稱佛陀腦波。

- δ 波：俗稱睡眠腦波，熟睡時，屬於無意識狀態。

- 在健康上的意義：

- β 波：生病波。緊張腦波，低免疫力，易生病。

- α 波：健康波。放鬆腦波，高免疫狀態，分泌腦內啡，有自癒能力。

- θ 波：修復波。極度放鬆，又稱佛陀腦波，修復力強。

- δ 波：休息波。一般只有深度睡眠狀態才會出現。

午齋後，法師帶領我們在山坡上赤著腳在石階草皮上行禪，專注呼吸進出與配合左右步伐慢慢綿密的感受平靜，一開始還陶醉在微風徐徐與青草花香，有時有感腳踩石階刺痛，有時礙於前後學員距離過近或過遠…當心飄離開來，就把專注力拉回到呼吸上，心平靜下來了！

移駕到西蓮學苑，法源法師在禪堂教導我們如何禪修打坐從調身、調息與調心。

調身 - 七支坐法：

1·腿支、2·手支、3·身支、4·肩支、5·頷支、6·舌支、7·眼支

調息 - 腹式呼吸法

調心 - 十六勝行

再來以禪味來品嚐淺焙精品咖啡，富含舒眠抗氧化的綠原酸，香醇而回甘；兼具健康養生。師父說喝完舒眠咖啡的腦波與禪坐玩測驗的腦波一樣，前者是標後者是本！

咖啡的香氣具有放鬆效果，實驗

中發現會讓大腦呈現 α 波，變得平靜放鬆。剛飲用時會因為咖啡因而變得清醒，因此可選擇咖啡因含量較少的咖啡，並且在餐飯後飲用，正常狀態下，飲用咖啡平均 4 小時之後，血液中的咖啡因濃度就會減半，因此晚飯後飲用咖啡，有助於入眠以及提高睡眠品質的可能性相當高。黑咖啡的咖啡因會讓自律神經中的交感神經亢奮，亢奮之後下降，就會讓副交感神經活躍，幫助改善失眠。

（日醫學博士：咖啡香可以助眠！這時喝更有效 2016-10-05 張維庭／編譯）

佛法修行講究不外求，向外求，就是著相，注意力停留在事相的表面上，而不知道事相內在的因緣。相應的外求，就是指在事相上的不斷地攀求，攀緣起之相，在事相上、數量上、形像上，不斷地抓取、執著。

從一早的聞法課程安排進再到思惟再到禪坐實修，讓我們了解要聞法、思惟，正確的觀念具足才有辦法修行！我們更體會透過不斷練習，才可以改變我們的習慣。



一場顛覆想像的驚奇之旅

我在 2018 泰國國際佛教青年交流營

2018/4/20-4/25 泰國巴吞他尼 & 芭達雅



◎文字 / 劉沛穎 ◎攝影 / NoomNim Ja&Anthony Shin

以熱情破冰：團呼「COPPC」凝聚情感

出發前，懷著對「佛教」的尊敬與陌生感，不禁產生各種對營隊的想像，或莊嚴肅穆的場合、或相敬如賓的人際關係，直到抵達泰國，一場溫馨、逗趣的相見歡，才徹底顛覆了想像。來自 7 個國家的青年共聚一堂，包含台灣、泰國、緬甸、尼泊爾、不丹、孟加拉、美國，彼此用著最萬用的工具：英文、以及笑容，打破語言、國家、身份背景的差異，在歡笑中認識彼此。

以團呼競賽加速破冰，更在反覆練習中，將「COPPC」的精神刻入心裡：C，Cleanliness，愛整潔；O，Orderliness，守秩序；P，Politeness，有禮貌；P，Punctuality，要守時；C，Concentration，夠專注，五個內涵也成為 5 天營隊的重要精神指標。



第一天破冰活動，充滿歡樂與溫馨。

法師開示：佛法也可以很生活化

每天固定有法師開示時間，沒有無趣的照經宣科、沒有對誰的歌功頌德，只有幽默詼諧的生活、人生理念分享，穿插其中的笑料，讓人想打瞌睡也睡不著。

談到時間分配，法師分享四個重要生活面向：健康、社會、家人朋友、自我內心，要把時間留給自己，也要關懷身邊的重要他人，並用「大象」的特質做為比喻，要讓自己擁有 stable, still, soft, 以及 powerful 的內心素質，穩定、柔軟卻富有力量，堅定無畏地前進。

談到冥想，一位曾擔任多年工程師

的法師，用「電腦」比喻人體的運作，「身體」即是「硬體」，「心靈」則是「軟體」，沒有好的軟體驅動硬體，電腦只是一團廢鐵，以此彰顯心靈健康的重要性。現代人生活快速、忙碌，總覺得幸福、快樂很遙遠，其實只要好好體驗當下的富足、平靜，美好就在眼前，而這些都可以透過靜心冥想達到，起初會打盹、心思飄離，都很正常，身體需要做重訓鍛鍊，心靈也要時間練習專注、平和，我們只需要給予自己多點時間、耐心，就能慢慢淨化心靈，能用平穩、寧靜的心面對生活中的疑難雜症，並透過觀察自我身心離苦得樂。

一年一度重大盛事：2018 世界地球日

4/22 為「佛法地球保護日」，其口號為「淨化世界、淨化心靈」，以「世界和平來自內心安寧」為宗旨，如同佛陀說的「內心控制一切，一切都可以透過內心的力量來實現」，希望透過活動日集體靜心打坐，將內在的貪婪、憤怒消除，使內心清淨無瑕，能時刻保持清醒覺知、自我覺察，檢討是否有做出影響地球環境的行為，並以身為地球居民為己任。

當天我們全部身穿白服，與上千名與會民眾聚集在舍利塔廣場，透過佈施、持戒、禪定來淨化心靈，從早上便開始一系列活動，包括靜坐共修、供養僧團、誦經等等。我在台灣參加過靜坐營，卻是頭一次跟上千上萬人一同靜

坐，感受相當新鮮。當天氣候炎熱，仍然不減眾多信眾的虔誠心，不分男女老少，可以看到在蚊蟲與豔陽的雙重挑戰下，許多人仍然心定的閉目冥想，我除了深感佩服，也體會到寧靜、和平確實就在一念間。



佛教年輕化：東南亞國家 v.s. 台灣

與其他國家青年交流後發現，佛法確實深入他們的生活，除了正式學位，部分人會選擇就讀三年制的佛法學校，深入研讀佛法經典。在活動過程中，也時不時會用臉書直播，參與宗教盛事可謂他們的驕傲，反觀擁有多元文化與宗教思想的台灣，佛教在台灣年輕人心中是何種形象？佛教該如何深入年輕人的心？的確是個值得深思的問題。



玩樂行程不可少：Pattaya、水上市場、熱帶植物園

最後幾天安排輕鬆的觀光行程，走訪芭達雅小珊瑚島，享受碧海藍天、沁涼海水，乘坐香蕉船感受乘風破浪與被甩出的刺激感，也造訪當地住民水上市場，體驗當地飲食文化、風土民情，更在熱帶植物園裡欣賞精彩表演。前幾天的正經活動，搭配後幾天的玩樂行程，既能學習成長、又能享樂放鬆，實在不亦樂乎。

學佛青年：年輕卻不浮躁的心

綜合以上的體驗，泰國國際佛教交流營著實顛覆我原先的想像，原以為是正經八百的交流，後來發現充滿青年的活力、熱情，更因著對佛法的熱忱，融入更多成熟、體貼、溫暖的氛圍，我在每位青年身上看到年輕卻不浮躁的心，勇敢卻更沉著理性的善良本質。此行，無論是佛法學習、文化交流、結交好友、身心洗滌，真的是收穫滿滿！

全體交流營青年與工作人員合照，攝於芭達雅。



最後一天的閉幕儀式，各國青年換上國家傳統服飾。



典禮中的驚喜橋段：票選 Prince 跟 Princess，幸運得主是來自緬甸的 Chen Ho，還有來自台灣的我啦！

IBYC

第一屆泰國國際佛教青年營

◎陳登彥



「心想好念，口說好話，身行好事。」這一段話，是我就讀慈濟大學時耳濡目染，上人文課時教授時常掛在嘴邊的一句話，雖然自己實踐的依然不夠徹底，但總是成為我生活準則的一部分。平常總是希望自己的情緒能夠維持平靜，心念不會絮亂；但人生常常會有意想之外的事情，這次的國際佛教青年營隊，對我來說就是其中之一，一個天上掉下來的禮物。在某次的因緣中，明毓法師透過五股佛畫班的致中師兄，希望我能幫忙佛誕活動擔任現場口譯，雖然驚恐，但也希望能盡一份自己的力量來幫助活動順利進行。感謝法師的厚愛，推薦可以隨行前往，才有這次的機會能夠前往泰國與其他國家的青年朋友進行交流。

透過這次的活動，就充分感受到

主辦單位的用心，完善的活動安排，從第一天開始的會場導覽與整體營隊的活動說明，到最後兩天的前往著名的芭達雅海灘與傳統水上市場的遊覽觀光，我們不只體驗了不同的南傳佛教文化，就近觀察到一個真正的佛教國家的人民跟宗教是如何彼此融合，在生活中身體力行南傳佛教的教義，當然，在海灘與市場的時光，也是為了讓參加營隊的所有人在莊嚴隆重的行程中有稍作歇息的空間。這次的營隊活動有很多讓人映像深刻的人事物，從最一開始抵達營隊時，所有人一起學習營隊的生活行為準則，就是所謂的UG5，其中包含了乾淨（cleanliness）、整齊（orderliness）、禮貌（politeness）、精確（punctuality）與專注（concentration）這五個準則。營隊人員不只是用口號來幫助學員們記憶，

同時也帶著學員們到居住的場所，利用講解的同時告訴學員如何實際去實踐這五個準則，例如行李的準備到廚房廁所以及個人寢室的整理等等。

當地的法師也不辭辛勞，盡量空出時間與我們交談，除了細心的講解當地寺廟的歷史由來與一些生活上的見解，也在營隊過程中花了一整個晚上的時間，從基礎開始教導學員如何正確地開始冥想打坐的第一步，讓我了解到原來冥想打坐，最需要是良好的專注力而非完全清空腦袋的思想，重點在於不要讓腦袋有太多無謂的想法，但也不能完全無念無想，讓心靈完全專注在一個映像中，風景或是佛像皆可，接著就是訓練自己的心智能夠慢慢的完全專注其中。

當然，除了聆聽道理與學習，友情與文化交流，也是我們這次旅行最大的收穫。東南亞的熱情，不只是體現在氣候，也在每次人與人的交流中展現，營隊中其他青年的熱情與友善在第一天就展露無遺，他們的笑容無暇又純潔，他們的舞蹈讓我們其他人完全融入其

中，他們很驕傲地展現自己與他們的國家，並且對其他同樣遠道而來的朋友露出誠摯的好奇心與尊重。我們也很快地融合彼此，打成一片。

在營隊中也收穫了在此次旅行中，最意想不到的榮譽 -- 「全球佛教青年大使獎」，能夠獲獎最感謝的就是明毓法師的推薦，讓我不只參與到意義重大的國際佛教青年論壇，認識到各國與會的貴賓，了解到佛教在其他各國的發展，也有榮幸能代表台灣接受這個獎項，讓其他國家也有機會了解台灣在佛教上的耕耘，佛青會努力的培育青年與國際接軌。除此之外，由於佛教青年營隊也有幸參與法身寺舉辦的供養與授袍法會，在場所有與會人員全部身著白衣，會場裡莊嚴隆重，場面壯觀與動人。很感謝所有好的緣分，謝謝法師與佛青會讓我參與其中，能夠再次的增廣見聞，透過不一樣的角度多認識這個世界！





2018 國際佛誕交流座談會

心靈與環保覺醒



果東法師

法鼓山方丈和尚

佛教徒心中永遠的導師——世尊釋迦牟尼佛人間行腳八十年，留給我們最深的訊息，即是認識無常、無我、空的緣起法則。佛住世時，指導其弟子學生根據緣起的道理及方法，減少煩惱、增長智慧，並以平等的慈悲，廣度眾生，普結善緣。如此利人利己的觀念與方法，儘管時空遷移，恆為世世代代佛弟子所遵循效法。

環保是思惟，是生活方式，也是善待大地環境的一種行動。一切環境現象，包括個人內心的活動、與人相處，及對待自然環境的舉動，均緣於內心體驗及心念的推動。科技發展雖是時代所趨，卻也可以成為保護地球環境與自然資源永續使用的助力，著力點則須返回內心自省，從每個人的價值觀改變做起。

一、佛教的本懷，在於淨化人心，淨化社會：

世尊的教導，是從個人的心靈與思

想淨化做起，並為生活實踐，再以聚沙成塔、點石成金的潛移默化影響，完成社會環境和自然環境的淨化。

二、佛教的生命觀及宇宙觀，由五蘊造作，感得個人身心及所處環境：

個人身心與環境際遇，是由組成個人身心五蘊中的業識，招感而有。五蘊既為果報，亦為造業主體。

三、佛教的環保思想，是身心世界，不即不離、平等不二：

無論個別的身心或是全體宇宙，均不離無常、無我的法則，亦即自性的空性。如《心經》講：「不生不滅、不增不減、不垢不淨。」以心為中心，與環境現象不即不離，平等不二。

四、佛教的心靈環保，是轉煩惱而修學慈悲智慧的方法：

1. 受持五戒十善，有所為、有所不為，基礎是把人做好。

2. 如法修行四聖諦、八正道，離卻貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱，開發智慧心。
3. 發心實踐六度四攝，效法大乘菩薩的慈悲心，為利眾生故，不畏苦難，而能救苦救難。

五、法鼓山推動的心靈環保

1. 內心體驗：一念清淨，一念見淨土；念念清淨，念念見淨土。
2. 禪的修行：如法鼓山創辦人聖嚴師父教導禪修四層次：放鬆身心、體驗身心、統一身心、放下身心，藉此達成認識自我、肯定自我、提昇自我、消融自我。
3. 21世紀新生活主張：「心五四」運動
四安—安心、安身、安家、安業。
四要—需要、想要、能要、該要。
四它—面對它、接受它、處理它、放下它。

四感—感恩、感謝、感化、感動。
四福—知福、惜福、培福、種福。

六、實踐四種環保

- * 珍惜每一個念頭與行為，從心出發，從自己做起，以成就他人來成長自己，以止惡行善來關懷環境。（心靈環保）
- * 珍惜每一次互動的契機，講求倫理，而非論理，以感恩心接受順逆緣，用報恩心奉獻結善緣。（禮儀環保）
- * 珍惜每一個生活的當下，考慮自己，也考慮他人生存的空間，不浪費、不污染，知福知足過簡樸的生活。（生活環保）
- * 珍惜每一個物種生命與自然資源，以大地為人類共同的身體，不破壞所有動植物生存的空間與環境，不剝奪後代子孫享有清淨地球家園的權利。（自然環保）





2018 國際佛誕交流座談會

佛誕—佛陀精神的載體



淨因法師

香港大學佛學研究中心創辦人

自 2016 年以來，中國佛教會國際事務部主委、新北慈法禪寺住持、淨化社會文教基金會董事長淨耀法師一直在思考如何將「佛誕日」推向國際化，並以此為起點，吸引更多人來關注和重視這一重大節日，這無疑具有重大的現實意義。本文在探討中國傳統文化節日基本功能的基礎之上，闡釋「佛誕日」的獨特功能——佛陀精神的載體，試圖說明把「佛誕日」推向國際化的關鍵是「激活」。

1. 節慶—傳統文化的載體

參天之樹，必有其根；懷山之水，必有其源；鼎盛民族，必有深根。每一個民族的文化就是她繁榮昌盛的根本，它不僅凝結過去，而且滋養未來；在塑造民族精神的同時，也凝聚了民族的向心力，使文化成為一個民族獨有的標誌。常言道，征服一國土地容易，而贏取一國人心則難上加難。所以，當強勢的民族佔領新地後，總是將文化滲透列為首要之務，因為祇有削弱，乃至消滅

被征服者的民族文化，才能讓後者很快地忘記自己的過去。受征服者一旦失去與文化母體的聯繫，就如無根之樹、斷源之水般，終將喪失整個族群的生機與活力。

佛教在東漢末年傳入中國，一方面須尋求在大一統中央集權政治體制下的生存空間，另一方面又得面對儒、道兩家的衝擊，最終演變成「你中有我、我中有你」三足鼎立的局面，塑造出獨特的中華文化性格，也凝聚了中國人根深蒂固的身份認同，更因此深深影響著中國人的政治社會、歷史文化、知性探索、審美觀念、人倫道德、終極關懷與身心活動等各個層面。

越來越多的人意識到，承載著數千年傳統的文化節日，是中國人血脈中的一部份，也是中華文化得以世代流傳、子孫相繼的重要因素。例如，中國傳統文化中的「團圓文化」，它一方面反映了先民在古代農耕社會裡，聚集群力抵抗外來侵略以及共同面對大自然挑戰的

生活現實；另一方面也說明了族群的凝聚力和向心力是族體賴以生存的關鍵。大年初一的湯圓、元宵節的元宵和中秋節的月餅形象而生動地詮釋了「團圓文化」，大年初一、元宵節和中秋節等傳統節日因而成為我們了解「團圓文化」的最佳載體。

在增強國家文化軟實力，實現中華民族偉大復興事業的思潮下，清明節、端午節、中秋終於自 2008 年被列為中國大陸法定節假日，從此，春節、清明節、端午節和中秋節四大傳統節日成為兩岸四地所有中國人的法定假日，這對於弘揚和傳承中華文化，提升民族凝聚力，增強國家軟實力勢將產生深遠的影響。

2. 佛誕—佛陀精神的載體

印度佛教傳入到中國後，逐漸融攝於中國的傳統文化體系之中，不僅對中國人的思維、哲學、文學與藝術產生巨大的影響，而且使中國人的信仰與習俗產生了新的變化。例如：臘八節早在南北朝時已成為中國人的習俗，但有多少人知道，農曆十二月初八吃臘八粥，它是為了宣揚佛陀成道後所獲得的八種功德。佛誕節伴隨著佛教的傳入而在平常百姓家廣傳開來，逐漸成為中國民間最重要的節日之一。人們暢懷歡度佛誕的程度不下於臘八節，但浴佛積德行善、心靈覺醒與淨化的獨特內涵也同樣地鮮為人知。

1.1. 佛誕——倫理道德的載體

佛誕這一節日穿越時空、歷經滄桑而盛行不衰，這與佛誕節的內涵是分不開的。首先，佛誕是倫理道德的最佳載體。佛誕節最重要的內容是藉浴佛活動勸人積德行善。晉朝法顯遊學印度時的親身經歷，就是最好的例證。印度人在佛誕節期間：「王及長者立福德醫藥舍，凡貧病者詣其中。」《三國志》描述笮融舉辦的浴佛會：「每浴佛，多設酒飯，佈席於路，經數十里，人民來觀及就食且萬人，費以巨億計。」也傳達了佈施結緣的善行美德。明清以來，「食結緣豆」成為佛誕日的主要民風民俗，宣傳「與人為善，廣結善緣」的重要性。舉辦善會是清代佛誕節的重要內容，鼓勵人們樂善好施。還有，諸多繪有宣傳「種善因，得善果」佛經故事的牌樓、花車、燈籠是斯里蘭卡慶祝佛誕最引人注目的項目，目的是教導人們明白因果的道理。

現代社會科技迅猛發展，財富急劇增長，人們本來應如管子所言：「倉廩實則知禮節，衣食足則知榮辱」。但實際情況並非如此，人類的幸福指數並未隨著科技的進步、經濟的發展而增加。人們整日埋頭工作、忙於賺錢，物質財富增加了，但漸漸失去了緻密的親情、難得的友情，人與人的冷漠、倫理道德界線模糊。這些問題都無法通過經濟手段而得到解決。佛誕節所傳遞的是明白

因果、行善積德、廣結善緣、樂善好施等倫理道德的規範；它能導人向善與催人向上，具有提升人類精神境界的功能，是構建和諧社會的重要力量，同時也凝聚著族群強大的生機和活力。

1.2. 佛誕一心靈覺醒與淨化的載體

佛誕節除了做為倫理道德的載體之外，它還肩負了心靈淨化的重任。早在兩千五百年多前，佛陀便明確告誡人們，人生的一切痛苦，根源於對「我」的錯誤認知，誤以「我」為實有，錯認身外之物真實不虛，因而以「我」為中心來思考問題，貪、瞋、癡、慢、疑隨之而起，痛苦也就難以避免了。

怎樣才能去除貪、瞋、癡等這些污染我們思想的不健康思維呢？如同沐浴可以洗去一身的塵垢，打掃可以清除房間的垃圾，洗衣可以去除衣服上的污穢……同樣，慶祝佛誕節，假借浴佛儀規，提醒我們運用佛陀的智慧，洗去我們內心貪、瞋、癡等不健康的思維，淨化心靈，開發我們固有的潛能，使生活更為健康、充實與自在。人們常說：「儒家治世、道家治身、佛家治心。」佛誕節浴佛可說是形象地凸顯了佛教「自淨其意」、善治人心的獨特社會功能。

總而言之，佛誕節不僅具有中國傳統節日的功能，它既是傳統文化與倫理道德的載體，更是心靈覺醒與淨化的載體，有益人們的身心健康，是佛陀精神

的載體。這種特殊功能是所有其他傳統節日所無法取代的。所以，佛誕節不僅是全世界七億多佛教徒的宗教節日，更應成為全世界個一位公民的假日，因為每一個人都需要心靈的覺醒與淨化。

3. 「激活」—「佛誕日」國際化的關鍵

慶祝佛誕的傳統起源於西元前三世紀的阿育王時代。而在中國，最早有記載佛誕的史料《牟子理惑論》（東漢末年作品）說：「佛四月八日生」，因此，中國佛教以四月初八為佛誕，至少已沿用了一千七百多年。據《鄴中記》記載，後趙石虎命巧匠製作一輛載有佛像的車子，在佛誕日沿街巡行，供人們觀禮。可知早在魏晉時期，慶祝佛誕的活動便開始在民間流傳了。

傳到兩晉至南北朝時代，由於帝王貴族們信仰佛教，帶動社會中下層的崇佛之風，慶祝佛誕的活動也因而表現得生動豐富而多姿多采，終於演變成民間盛行一時的風俗。到了唐朝，佛誕節這一天已成為官方假日，不分朝野上下，普天同慶佛誕。歷史記載，從唐太宗李世民因為修法門寺寶塔（西元 631 年）發現地宮中的佛指舍利以後，先後有唐高宗（659 年）、武則天（704 年）、唐肅宗（760 年）、唐德宗（西元 790 年）、唐憲宗（819 年）和唐懿宗（873 年）等六位皇帝，御敕佛誕節期間迎奉佛指舍利到長安供人們禮拜。據說，當

時從長安到法門寺一百多公里的路程，車馬晝夜不絕，長安城萬人空巷，傾城參加盛會。皇帝親臨安福門城樓頂禮迎拜，百官庶士沿街迎候……。可見唐朝君主以天子之尊、傾一國之力，迎奉佛指舍利、慶祝佛誕的規模是何等的盛大！時序由中、晚唐，經宋、元而至明清，隨著佛誕節慶普及天下的步履，相關的慶祝活動也逐漸步下宗教神秘的台階，走向更為寬廣的民間社會，最後成為民族傳統習俗的一部分。

當今，在馬來西亞、新加坡、印尼、泰國、斯里蘭卡、緬甸、日本和韓國等地，佛誕節（或稱衛塞節）早已被列為公定假日。而在香港，自從一九九九年佛誕假期實施以來，各佛教道場在香港佛教聯合會的統籌下，分成十二區舉行慶祝佛誕大會；各道場在佛誕節期間以鮮花、水果等莊嚴道場，舉行浴佛典禮、皈依典禮、普佛上供、誦經、供僧、齋宴、懺摩、傳吉祥燈法會、光明燈會、報恩法會、金剛禪坐會，念佛會、消災會等法務活動，佛光普照天下，萬民同享安樂，歡愉的節日氣氛讓人們得以暫時拋卻一切煩惱與憂愁。

令人振奮的是，多年來，以慈法禪寺住持淨耀法師為首的台灣佛教有識之士期盼更上一層樓，一直在思考如何將「佛誕日」推向國際化。如何才能早日圓佛誕國際化之夢呢？古今中外各地慶祝佛誕的形式為我們提供了有益的借鑒。

《魏書·釋老志》記載了南北朝慶祝佛誕的情形：佛誕節這一天，大街小巷張燈結綵，散花焚香，音樂彌空，百戲競技，人潮湧動，充滿了節日氣氛。《洛陽伽藍記》生動地描繪了北魏洛陽佛寺慶佛誕的盛況：人們推著載著佛像的車子，沿街巡行，到宮南門接受皇帝的散花：「金花映日，寶蓋浮雲；幡幢若林，香煙似霧；梵樂法音，聒動天地；百戲騰驤，所在駢比；名德僧眾，負錫為群·信徒法侶，持花成藪；車騎填咽，繁衍相傾」，場面極為壯觀。

這種中國古代的佛誕慶祝活動至今仍保留在斯里蘭卡、泰國、緬甸、新加坡、馬來西亞、印度尼西亞、尼泊爾等南傳佛教國家的年度盛大佛誕（衛塞）節慶祝中。以斯里蘭卡為例，衛塞節慶祝活動持續進行一周，民間團體籌建巨大的牌樓、牌坊，上面裝飾著各種綵燈，變換出各式炫目的圖案。牌樓上畫有佛陀本生故事，人物神態生動逼真，牌樓下有熱心的佛教徒為路人講解故事內容。夜幕低垂，家家戶戶掛上燈籠，遠望有如星海般的萬家燈火，配上結綵燈飾，好似把人心也妝點得裡外通明。男女老少紛紛步出家門，遊走於大街小巷間，觀賞色彩繽紛的燈飾及形形色色的街頭匯演—音樂演奏、青年合唱、民謠彈奏、逗笑表演。全民歡天喜地，熱鬧的氣氛直比嘉年華，每年都吸引成千上萬的遊客前往參加。日本人巧妙地將佛

禪心茶趣交流會

忙碌的都市生活中，您是否惶惶不安？
騰出一個下午時光，邀您來享受一場美好的心靈饗宴…

誕與櫻花節結合在一起慶祝。佛誕期間櫻花盛開，人們以鮮花供佛，寺院內外和街市村野觸目所及皆是花海一片，使得佛誕的慶祝活動平添幾許美若仙境的詩情畫意。

古今中外慶佛誕成功的經驗，為我們如何將「佛誕日」推向國際化提供了新思維。2018 新北國際佛誕文化節舉辦國際佛誕交流座談會、浴佛大會、千僧托鉢、植樹等系列活動，在繼承傳統慶佛誕的基礎之上，創造出更豐富多彩、更生動活潑，以及更富有啟發性的慶祝活動來吸引大眾參與，使人們於潛移默化之中接受傳統文化的薰陶和教育，體驗佛誕日的獨特內涵，使心靈在覺醒中得到淨化。如此，佛誕日必能成為世界上每一個人生命之旅中不可或缺的心靈加油站，「佛誕日」國際化指日可待！



2018/7/19

週四 14:00-17:00

主講：**洪啟嵩 老師**

(國際禪學老師、禪畫藝術家及暢銷書作家)

內容：靜心講座、禪茶品茗
禪樂表演、禪畫欣賞



流程：

- 13：30-14：00 報到
- 14：00-14：30 喜禪樂音欣賞
- 14：30-16：00 洪啟嵩老師 - 禪悟人生
- 16：00-16：30 禪茶交流
- 16：30-17：00 生命願景

主辦單位： 中華佛教青年會

地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓 (中佛青會館)

洽詢報名：(02) 2508-2427

線上報名：<https://goo.gl/forms/OaFNAJQk71q7jmwC2>



佛像畫推廣系列之四 ～ 佛像之美

◎佛畫班資訊組



第一篇佛像之妙是講「相」，第二篇佛像之用是講「用」，第三篇佛像之象是講「體」。「體」是不言之象，「相」是妙不可言，「用」則受用無窮。《維摩詰經》裡有無盡燈法門的故事，一張佛畫如同一盞燈，可照亮自己、家人、和所有見過此畫的人。轉印經文或佛像都是傳法，如能親自抄經或塑畫佛像，就又多了一層自修的功夫。經文的益處是望文生義，當下了然，效果是直接又明顯，但須加些條件如文學底子，才能瞭解經典意義。佛像的好處是看圖生情，當下印心，只要有情眾生就有感受。這種一見鍾情的熱情，是推動人們趣向佛道的動力。

四感：感受、感動、感恩、感悟（感化）

一張佛畫掛在那，不知佛法的人是看不懂佛像的意義，他只有情緒上的感受而已。或者會有一點點感動，例如讚美畫好看、想學畫等等，這屬於衝動性的表淺舉動。如果看佛畫的同時，有人在旁解說或有文稿述，就可以引導更深的感受、更多的瞭解和更大的行動。蘇東坡曾讚嘆詩佛王維，「詩中有畫，畫中有詩」。同樣地，佛像也可以經典化，每幅畫附上文詞解釋，猶如現代的

視聽教學，可令人耳目一新。美妙的圖像加真理的說明，並引人行善，真善美三者都有了。值得注意的是：在邊看邊聽，邊學邊畫的情況下，效益最大。

多希望我們所畫的每一幅佛畫，都能讓人有深深的感受，促發他能有所行動，這的動作可以是語言讚美、拍手鼓勵、膜拜供養、發心行願等等。所以，佛菩薩像先要求具有美感，至少要讓人歡喜感動，才能吸引觀眾駐足。我們展「開」佛像，「示」現表法，使人領「悟」真理，終至趣「入」佛道。佛像畫配上說法者，可以像經典一樣的做到「開示悟入」和「信受奉行」的即時效果。與讀經文做比較，佛像畫更容易感受體會，更能引發正面情緒。

畫佛像是福慧雙修，經文說造佛像是有功德福報，這是福的部分；慧呢？表面上是人在畫佛，而潛在的卻是佛在畫你，是佛在試煉你的戒定慧功夫。華嚴經把四十二位階的法身大士，一層一層的說得很清楚，但之前凡夫等級的十信位卻沒有次序。因為一般人性向特質各有不同，各人會用不同的方式去瞭解體認。從畫佛像的過程中，就能了解每個人的性向，例如：是否有自信可以畫得好（信心），每一筆都記得老師是如

何教導的(念心)，找到空檔就作畫(精進心)，每幅畫的主題背景都能層次分明(慧心)，線條穩、洗染勻(定心)，開始畫即堅持畫完成(不退心)，畫前祈願，畫後迴向(迴向心)，體認畫中佛菩薩的涵義(護法心)，遵守畫佛像的規定(戒心)，最終完成一幅畫(願心)。畫佛像可增長這十種心境，每畫完一幅就增進一分功力。經文說：「十信滿心，報同等覺」。佛像之美，就美在他是一種圓滿殊勝的修行法門，我們常以「為修行而畫，為度人而畫，為弘法而畫」的心態來自勵。最後介紹本班佛像畫的殊勝有十種：

(一)構圖新穎，與時推移：不僅有傳統的佛像畫，也有許多只有在經文中出現的佛菩薩聖像，還有奇特的情境、法器和神獸。豐富了內容也增添了其中的涵義。

(二)製稿嚴謹，名正言順：畫稿中，線條的起止走向，都有清晰的標示。每一尊佛菩薩的名稱、每一種情境、每一件法器或神獸，都註明其來有自，並將表法喻意解釋清楚。

(三)筆觸剛柔，行止有節：每一線條都有起筆、行筆、收筆，不論稀疏曲直，皆是工整細膩；並以線條粗細，配合墨色的深淺，勾勒出人物形態的剛柔特性。線條角度嚴格制定，是為了能表現出陰陽、質感和空間韻律美。

(四)色調雅緻，濃淡相宜：膚色、髮色或衣著裝飾，用心考究，嚴飾寶座，配合佛菩薩的洪名，襯托莊嚴法相。整

體配色和諧，情境背景，祥和秀逸。

(五)漸層渲染，柔和悅目：藉著陰影的鋪陳和多種染色法的使用，突顯畫中的佛菩薩，既莊嚴剛毅又慈悲柔順，讓人眼目一新，內心湧現柔和清淨的感受。

(六)意境深邃，起信迴向：每一幅佛菩薩像，就是一處佛境聖地。起心動念間，自然升起恭敬心和出離心。從此發願學畫修行，並分享喜樂，勸人同修。

(七)開慧悟道，離生喜樂：先要瞭解畫稿涵義，佛畫像就是為說法而顯像。昔時佛陀拈花，迦葉心領神會。如今眾生觀佛菩薩像，若有善知識的解說，也可能有慧悟而微笑。

(八)持戒習定，寧靜致遠：繪畫過程須戒除許多俗事和欲望，才能安心作畫。在定與靜的心境裡，才能觀想體會這張畫所要表達的境界。觀佛、憶佛、畫佛，意到筆到，即是「心如工畫師」。

(九)信解行證，圓滿菩提：由習畫、作畫、解畫，到教畫；信一分，解一分；行一分，證一分；破一分無明，得一分解脫。最終理事無礙，事事無礙而圓滿菩提。

(十)精進繪畫，必竟成佛：身處「意和同悅、見和同解、身和同住、口和無諍、戒和同修、利和同均」的班隊裡，相互提攜，精進不退，發心如初，成佛有餘。

大乘起信論集述（續篇）

◎釋見宏 述釋

何以故？是心真如相（義相）即示摩訶衍體故；是心生滅因緣相（形相），能示摩訶衍自體相用故。

心不實故，而有起動不定，故現種種因緣之相狀，而此因緣相狀能示體相用三大。如：一心如水，真如如溼，生滅如波。是水溼相即示水體，是水波相能示水之自體（溼體）相（八功德相）用（鑒像潤物）。故言佛法不離世間覺。

「何以故」有二義：

問：心通染淨，佛乘唯淨，如何此心能顯彼義？

答：佛乘雖淨，相用必對染成，今生滅門中，具含染淨，故能顯，以廢染之時，則無淨用故。

問：心法是一，佛乘義廣，如何一心能具示彼？

答：心法雖一，而有二門，真如門中，示佛乘體；生滅門中，具示三大。

「是心生滅」：隨熏起生滅之因緣。隨熏起變動故，總說舉出生滅門也。

「即示」：直接表示，不假方便以示其法，限於真如絕對，能顯的一心和所顯的體沒有差別，一心即

僅示體大，例如直指人心，見性成佛。以真如是不起門，舉彼所顯體大無有異相。

「能示」：即方便也，限於生滅因緣相對，一心是能顯，三大是所顯。一心能顯三大，體大為即示，相大、用大為能示。生滅依真如起，故言能示。生滅相能示相大；因緣相能示用大。以生滅是起動門，染淨既異，能所不同。

「真如相」：是真如本體的義相，是平等絕對的。

「生滅相」：是生滅現象的因緣相狀，是差別相對的。

心的真如平等相即是大乘體，大乘體即是心平等，當體即是，故說「即示」。大乘的自體與相用，從生滅因緣的種種差別相中，能夠間接地顯示出來。

「自體相用」：「自」指生滅門中有體相用三大，離生滅門外，別無他物。「體」即生滅門中之本覺心，是生滅之自體，為生滅之因依，故在生滅門中亦得辨體也。「相」謂翻染之淨相，即如來藏中，無量性功德相（大智慧光明）。「用」謂

隨染之業用，即如來藏中，不思議業用（報化二身）。

問：真如門只即示於體，而生滅門應唯示相用，何亦兼自體？

答：真如門是本體絕對界，是不起門，不起不必由起立，以無有起，故僅出一體。然生滅門中所以又提出體者，是因為現象相對界中的萬有是起動門，「所起」必合「能起」，沒有一個離體而存在的，故具示三大。（起必依賴不起，起含不起。）

問：何故真如門中云即示；生滅門中云能示？

答：以真如是不起門，與彼所顯詮旨不別，故云即示，以是不起，故唯示「體」。生滅是起動門，染淨既異，詮旨又分，能所不同，故曰能示。所言義者，則有三種。云何為三？一者體大，謂一切法真如平等不增減故。二者相大，謂如來藏具足無量性功德故（以能成就世間相，曰功德）。三者用大，謂能生一切世間出世間善（此善指無上妙善）因果故（用者功用，造作也）。

「義」：表示前法所具之義理。

「大」：周徧法界的意思。起信論以眾生心為大乘之法體，分為三種

「大」義。

「體大」：真性深廣，凡聖染淨皆以為依，乃眾生心之體性，真如平等，無生無滅，無增無減，畢竟常恆。就體質而言，真如之體性平等。

「相大」：眾生心之自性，具足大智大悲常樂我淨等一切功德。真如之功德相，即性體上之差別性，唯如來能具備，故名如來藏。

「用大」：眾生心之體性具足一切功德，內而熏妄心，外現報化二身教化眾生，依此內外之二用，使人初修世間之善因，而得世間之善果，後修出世之善因，而生成世之妙果，更達到世間善惡不生，是為生一切世間出世間善因果，成就無上，故稱為「大」。凡夫依世法修行得人天果；阿含乘依出世法修行得聲聞乘果。亦名為用，但不稱用大，因為成就有限故。

「無量」：因為現在煩惱妄法中有無量，故與之相對，說性功德中也有無量，又說煩惱無盡，法門也是無量。

「如來藏」：真如存在於眾生煩惱妄法中時的名稱。藏有二義：一、包含義：真如存在妄法中，含有大智慧光明的功德。二、出生義：策

勵修養，則放光明，顯現佛陀。

又，藏有三義：

一、所攝義：真如立於眾生之位，則含「和合」與「不和合」二門。為和合門者，則生一切之染法。為不和合者，則生一切之淨法。一切染淨之法皆攝取於如來（真如）之性，故云如來藏。

二、隱覆義：真如在煩惱中時，如來之性德為煩惱隱覆而不使顯現，故名如來藏。

三、能攝義：真如雖在煩惱中，而能含攝如來一切果地之功德，故名如來藏。

問：三大云何言善，不言惡？

答：體大是說明染淨不二，佛凡同體，不分別善惡。但相、用二大是就生滅相對的現象界而論，故悟迷染淨有差異，區別善惡。

但是這裡只說善不說惡。因現在所談的，指真如善的一方面，才能有真如之作用。若說惡因果，內違真理，則從因至果，能感苦處，怎能稱為淨用呢？以從不覺所生，塵勞發現，故惡因果不是真如之用。真如之用言善因果，內順真如，外治諸惡，善因果若起，從因至果，能感勝處，故名真如淨用。

將「體、相、用」配合於戒法，則是「體」（無作戒體），納聖法於心胸。「用」，任運持戒，所感發隨護於戒體的行為，防非止惡。「相」，戒條清楚不亂或戒相莊嚴可觀。

一切諸佛本所乘故。一切菩薩皆乘此法到如來地故。

先標果望因以解乘，以諸佛本所修行因地之時，無別所乘之法，唯以此心為其所乘，而至究竟佛果；後舉因望果以成運也，謂一切菩薩亦別無所乘之法，唯以此心為其所乘，直到如來地。此法是指眾生本具的一心，即摩訶衍。

此乃解釋「乘」義，非以他法為乘（依憑、依據），即以一心、二門、三大之義為乘，故此法是指眾生所具的一心。

「本所乘」：指諸佛在因位時皆乘此一心以成正徧知覺（覺者覺本有之法身），佛是已乘。一切菩薩皆乘此一心以到達佛果如來的地位，菩薩是當乘或今乘。

以三大言：用大為能乘，用即是始覺，以始覺之智為能乘。體、相二大為所乘；體、相即是本覺，以本覺之理為所乘。（待續）

禪宗祖庭千里行（下）

107.10.02-10.08 跨越時空會祖師江西禪宗祖庭參訪

◎王建人



10月5日週四

清晨寺內過堂早齋，並請妙安長老開示，方丈笑臉迎人，有人說方丈如年輕時虛雲法相。在大雄寶殿的旁邊有歷代文人如黃庭堅、王陽明詩文以及題字，隨後我們被帶至後山參觀，在途中見到有一老樟樹宏偉壯碩，枝葉繁茂，然而走進一看側面空心，可容納一二人，居然存活千年歲月令人嘖嘖稱奇，金剛經所說「若見諸相非相，即見如來」，「凡所有相，皆是虛妄」乍看這面向樹形，無非是顆普通樹，但從另一面空心觀之如何能存活？居然還能夠如此挺立茁壯。

再往上走有古蹟「倒插荊」，「卓錫泉」是七祖行跡所留下，走到禪師舍利塔，師於參學六祖問曰「當何所務？」答以「不落階級」而得六祖心法，並囑咐就「當一方分化勿令斷絕」，自此至青原山，開法化眾，其弟子石頭希遷廣傳宗旨，自此開曹洞、雲門、法眼諸系，禪門大開天下。

廬陵陽明書院

在相鄰靜居寺的側面，有一書院建築，在明朝王陽明從龍場驛謫官結束後，再到廬陵縣講學，當初是借用寺內的講堂來講學，隨著學子越來越多，講堂不敷使用才在室外建陽明書院，如此儒、釋如此相濡以沫的道場，在其他地方是很難見到的。

宜黃寶積禪寺

中午到達寶積寺，在公元 870 年由本寂禪師所創，師泉州莆田人，19 歲出家 25 歲雲遊至良价禪師在洞山廣傳禪法，而參謁求法，得法悟道再到曹溪拜六祖塔，再回到吉水，為追念六祖在曹溪衍化，而將吉水改為曹山，故稱曹山本寂。

師點出本宗要旨而作偈：

「學者先須識自宗，莫將實際雜頑空。
妙明體盡知傷觸，力在逢緣不借中。
出語直教燒不著，潛行須與古人同。
無身有事超歧路，無事無身落始終」

禪寺直到最近重修改建，佔地 52 畝。住持是養立法師，她是留法醫學博士，出生中醫世家，是在中國禪宗祖庭中唯一的方丈尼。參觀了寺內教學教室，將禪與藝術及中醫養生結合，並將現在教學融入電腦動畫，令寺內充滿著現代感的接引信眾模式。午齋多樣豐富、點心甜點、一應俱全，寶積寺先以香積廚來結緣，法輪要轉食輪先轉亦是方便。

宜黃石鞏寺

石鞏寺是渾然天成門字型狀外觀，馬祖道一禪師見此景殊勝靈絕而在此修行，目前山傍為一簡樸黃橙外觀佛寺及關房，是依山形啟建，歷代被認為是絕佳修道場所，此處馬祖有個公案：慧藏禪師出家前是獵人，不喜沙門，曾追麋鹿在寺附近，馬祖禪師笑他一次只射一隻是不解射奕，馬祖反自言一次可射一群，慧藏驚悸，言出家人怎可射如此多生命而起疑情？師以話題令勾起慈心並起參，如果能了自心中的習氣，回歸本性，這就是千軍萬馬般無明業識在當下止息，這不就是般若大舉之間能夠消無始劫罪嗎？之後放下弓箭，座下出家，後常以弓箭來闡釋佛旨，甚至有登門造訪問禪，慧藏隨即張弓意欲引射，令學人驚懼而走；獨有三平和尚打開上衣示之，慧藏禪師乃擲弓，知和尚明瞭意旨，授以道要，如此師徒默契相解機關

緊扣，令在千年後見此一幕仍是盪氣迴腸，讚嘆再三。

陵川大金山禪寺

下午前往江西陵川縣大金山禪寺，位在小丘陵上，行經新完工建築是養老中心，也是寺內所建的，是為出家人在出家後父母沒有安養而有罣礙考量，有安養中心能夠老有所養，在老年化的社會隱憂，寺院也注意到提早因應，這也應該是今日佛教的社會責任。此寺為唐代江西東部三大名寺，在歷經戰亂滄桑多改寺名，明朝過後三百年殘破不堪，在民國初年重建並有現任住持印光法師重建，文革後再遭破壞，之後並再由法師接棒重建，恢復寺宇，建尼眾佛學院續佛慧命，一行人拜訪九十多歲高齡方丈尼法師，慈祥和藹，問候大家，以此高齡仍能對耳聰目明甚為難得，看到師父方丈尼此生安僧度眾，重建道場，幾經波折，仍堅毅宏願、扛起重擔，實為續佛慧命典範！

10月6日週五 臨川正覺寺

清晨鐘板響起，與僧眾過堂後，便往方丈室，途經籙龍軒，壁上有文人墨客留下的詩文，明朝王安石再回臨川也登上此軒留下詠詩「正覺寺籙龍軒」。

此寺建於唐代，山門前可停泊船隻，由南宗八祖道一禪師在此開基弘法，初名為開元寺。由方丈學輝法師接

待，引經據典，旁徵博引，順手拈來禪宗源流的歷史典故，興致盎然，頗有啟發；其中唐宣宗宰相裴休的典故，他的兒子字文德，年紀輕輕就中狀元，封為翰林，裴休本身貴為當朝宰相，深知宦海浮沈，宮門險惡，唯恐其子少年得志，涉入政治，捲入是非，乃送子至瀉山靈祐禪師出家，並取名為法海。靈祐禪師，於百丈祖師得法後，遵照師的囑咐到瀉山宏法，然山勢陡峭，野獸出沒，六七年無人問津，自己起疑與此山因緣，乃啟程下山，然見路上野獸橫互面前，而道曰「汝等野獸不用攔我去路，若我與此山有緣，汝等各自散去，若無緣，我等經過任汝吃」話音剛過，野獸各自散去，師再回山裡等待時機，自此之後法運昌榮，道總四運，後與裴休談經論道，也種下裴休兒子出家的因緣。兒子出家剛入佛門，經不起寺院的苦行，滿腹牢騷而抱怨「翰林挑水汗淋腰，和尚吃了怎能消」，被師父聽到而回以「老僧一炷香，能消萬劫糧」，自此覺醒乃心安於勞役，並嚴持戒律，行頭陀行，後世尊為法海法師。

湖北黃梅五祖寺

中午一點多到五祖寺，位於湖北黃梅縣東北東山，六祖惠能前往問道弘忍處，自此地佛門大開東山禪法。由知客僧引入參觀，山門前寫下對聯「上接達摩一脈」「下傳能秀兩家」穿過大雄寶

殿，沿著山勢建築緩緩而上，先入五祖真身殿，特別開門入內禮拜，眼前向五祖真身三拜，這位中國禪門祖師中的祖師，在往後千年歷史宗師輩出，就源自於五祖弘忍的法脈，自此源遠流長，走在石壁岩階上，總是追隨祖師的步塵，亦步亦趨時空會。六祖殿內舂米勞作杵碓仍在，求法堅毅，慧明開解乃深得弘忍師父心法；在腰綁著墜腰石，也亟待著米精道汁流出，以此成千百年於自性而不墜，師父夜半三聲敲響，惠能契合神會，為開講金剛經，自此印證清淨如來本性，開萬古長夜於曦光；在旁有千年青檀，高二十八米樹高根廣，於其蔭下祖師說法，匯通參悟，一音演暢，笑聲葉振，眾僧得解，於其中徘徊若有所悟，暮鼓晨鐘古今同音，這不就是五祖傳衣鉢於六祖，自此六祖鉢留山門，法由心傳，自此禪宗一花開五葉，枝繁葉茂檀香蘊遠，留芳千年。

黃梅四祖寺、蘆花庵

一路在山區趕路，山徑崎嶇迂迴，冷冽雲遮，到達蘆花庵，是四祖寺下院，工程還在進行，為比丘尼的道場，此寺得以重建是住持法師大力捐助得以初基安立。引導進入看禪堂，規矩一如祖制，於此幽深僻靜處，澄心靜慮，心與道契，於此清修道場，臨時有我們外人到訪，做短暫停留後，再往四祖寺前進。

四祖寺又名雙峰寺，為禪宗四祖道

信法師的道場。今日剛巧寺內舉辦短期出家結業座談會，本世法師、明毓法師、天琳法師被邀上台為學生解疑，接著本世法師以自創的佛曲，清澈的音調，唱出多少出家僧的心境，令人動容，外來的和尚不只會念經更會吟唱，也相信此屆畢業生留下深刻的印象。在此深山傳來梵音，總是在浮動中的心，得以得到片刻的寧靜。

方丈明基法師引述靜慧長老發人深省的妙答「有人問老和尚為什麼我佈施，還碰到倒霉的事？」師父並沒有正面說，只是先問大家一句「請問這裡有誰比他更倒霉的嗎？...誰？」頓時大眾笑成一團，「若你這時存這樣的想法，我能代眾生苦，此處沒有比我更倒霉，若能在當中搶困難、讓方便這不就是人間淨土嗎？你看自己的母親這一生不就是如此的為了子女，無怨無悔佈施嗎？」如果能用這樣想法能代眾生受苦，這不就是菩薩的寫照嗎？今天我們說菩薩道的禪法，不就是在生活中面對起心動念當下的體悟嗎？靜慧長老已圓寂，在寺內有紀念老和尚行誼，他以平實的生活禪來勉四眾弟子，沒有很深奧的理論，也沒有繁複次第，只從平常生活中體悟至簡單的道理，令心安頓即是禪。

10月7日 週六 廬山東林寺

唐朝東林慧遠祖師，是開創念佛法

門淨土思想，尤其在廬山東林寺，有居士組蓮社，並宣示「影不出山，跡不入俗」，「有行步不出虎溪，剋期取証往生西方」。

穿過山門迎面而來的是一顆高聳樟樹，名為虎溪古樟，在東林寺最有名的虎溪已不見蹤影，只有老樟憑弔當年法師與蓮友在此修行全意用心，再往前是青蓮塔、大雄寶殿，在大殿後有出木池，神運殿，在慧遠大師初建需木殷急而祈求，感動山神而在這一個池塘運送大木，六朝古松是大師所親手栽植，再往後走經過聰明池，清涼沁脾，再往上石階是文佛塔，此時看見路旁涼亭有著海青的居士們，正在排演供佛話劇，他們手持蓮花踩著碎步誠心供佛，雖時隔千年，蓮社活動仍在進行，欣向極樂，往生志向仍是平常修習；在文佛塔後有歷史遺蹟—佛陀跋陀羅法師譯經台，法師又稱覺賢，古印度迦毗羅衛國人，從禪師佛大仙受禪法。精於於禪律，為証三果阿那含聖人，後受智嚴邀請入漢地至長安。與鳩摩羅什論色空之義，後轉赴廬山，備受慧遠歡迎。留居廬山年餘，譯《修行方便禪經》住持道場，晚年念佛生西。其所譯《華嚴經》六十卷對佛學的發展影響甚大。此譯經台已無譯經規模及氛圍，只供奉觀世音菩薩禮拜，設置靈簽指點迷津，再轉往佛陀跋陀羅舍利塔禮拜。

雲居山真如禪寺

從山下開兩個小時路程到達真如禪寺，是虛雲老和尚開關重建的最後一個道場，也在此圓寂。入山門後迎面是一潭湖水，四周山巒疊嶂雲霧氤氳，如其名雲居在此。

住持和尚純聞法師接待大家，並以虛雲和尚提字「應無所住」一書結緣，也請出和尚舍利，大如姆指寬，呈白玉橢圓，頂禮再三。雲公以百一四歲高齡徒步上雲居山，看到是寺頹傾廢，斷垣殘壁，發願在此餘生重建真如寺，此時全國佛子風聞，紛紛前來胼手胝足，中興雲居。

知客耀偉師帶著大家穿過千年銀杏樹，到達當年所居住茅棚，現已改成雲公紀念堂，於玻璃櫃陳列的老和尚百衲衣，僧鞋，搭衣等，在長達百年出家歲月踏過大江南北，三步一拜朝天台，遇到文殊菩薩化生文吉來相救，並行經西北遠赴印度，再經由水路回來漢地，在高旻寺那一晚侍者打翻茶杯「杯子撲落地，響聲明瀝瀝；虛空粉碎也，狂心當下息。」又偈曰：「燙著手，打碎杯，家破人亡語難開；春到花香處處秀，山河大地是如來。」

從此瓜熟蒂落杯底脫落，那年五十九歲，見到牆上掛滿著行腳百年的老和尚照片；老和尚菩提悲願「佛事、國事、天下事」，奔赴眼前，責無旁貸，

雙肩挑起；然在雲門事變後，對世事的變遷磨難而欲入涅槃；從清末民國，國事風雨飄搖，佛寺僧制毀壞不堪，十難四十八奇都有老和尚深入危難化夷及親身履踐事蹟，尤其祖庭再興，告誡弟子「汝身上的一席衲衣是爭回來！」，何等血顏淚拼搏九死一生，為法忘軀，歷代祖師為法為教，置個人死生於度外事蹟，也有所傳；佛法本意非逃山避世，獨門清修，以苦難眾生為念而承擔重任；望著虛老貼身搭具斑駁褪色，一生陪著老和尚，能撐起被打斷肋骨的殘破身軀仍據理力爭正氣凜然，面對無知張狂紅衛兵，何等氣勢磅礴大雄大力。走出紀念堂，回首門口對聯道盡雲公一生寫照「坐閱五帝四朝不覺滄桑幾度，受盡九磨十難了知世事無常」走出山門後往右側，這是當年歷史遺跡，佛印與蘇東坡的談心地方佛印僑與石床，青苔斑駁，涓流穿過，遙想當年多少世事都付笑談中；佛法自東傳中土歷經兩千年，傳源衍化，有多少佛子千里跋涉，只為那靈光真如本性顯發與世法苦難悲愍擎起。雖有在朝任國師，參贊國是軍機，為國作蒼生慈悲為懷；有在山林祖師傳心衍法續佛慧命，亦不過是隨因緣而化，殊途同歸於菩提道上；短短一週，然車行道途兩千里，跨越不同時空，祖庭禪心法要皆在方寸之間……。

此行感謝寶峰禪寺方丈衍真和尚安排，並派本世法師隨行，一路順利平安，成就此行因緣！



2018 新北國際佛誕文化節 系列活動綜合報導 全民體驗佛誕文化

◎報導 / 連一枚

本屆佛誕文化節主旨以「佛誕啟航、立足新北、同心同願、邁向國際佛」為目標，共同推動國際佛誕慶典活動，把佛誕精神傳遍世界各角落，打造媲美西方耶誕文化的「佛誕盛世」！

首波活動於4月28日、29日分別在高雄梓官蚵仔寮漁港及新北貢寮龍洞灣舉行。南、北兩地參加人數非常踴躍，代表了民眾對環保意識的抬頭，也重視海洋生態環境的影響與其因果關係；藉由淨海、淨灘的活動體驗中，讓更多人

愛自己的家園，隨手做環保愛地球。超過1500人次參加，很多家庭成員投入，附近學校也鼓勵學生參加，共同上了一堂生態環境維護教育課程。

第二波5月4日在佛光山金光明寺舉行「覺醒與融合」國際佛誕交流座談會；有來自世界各地22國宗教人士、團體及環保專家、學者參與，探討如何結合將佛陀的教化推廣至全世界，提昇心靈與環保的覺醒，並促進族群與文化融合。





5月5日於淡水漁人碼頭觀景台舉辦慶佛誕親子健行公益活動，一大早由新北市副市長葉惠青與新北市佛教會理事長淨耀法師帶隊引領民眾與僧團約三千人同行，從淡水漁人碼頭觀景台出發，山光水色陪伴，沿森林步道、觀海路健行到情人橋，最後回到起點會場，藉由沿路美麗風光及精心規畫的活動，期盼增進親子間的互動，帶動社會和諧氛圍。

5月6日第三波主活動上場，上午有千僧托鉢繞行板橋第一運動場到市民廣場為全民祈福，托鉢功德金將捐贈新北市社會救濟會報專戶；緊接著恭迎太子聖像祈福法會、浴佛大典；圓滿後新北市長朱立倫與淨耀法師等貴賓動「佛誕航、邁向國際」儀式。全場設立園遊會，讓民眾親臨佛國世界，並有大型扭蛋機、親子遊憩城堡、佛國闖關遊戲、僧團手工料理等，以多元、創新輕鬆體驗佛誕文化，寓教於樂從遊戲中學習佛陀的慈悲與智慧，帶給民眾心靈的安定與祥和，進一步更了解佛教文

化。午後舞台上的佛誕 Party 熱鬧登場，抽獎活動更是把活動帶到最高點。

第四波 5月9至13日則在高雄展覽館展出慶佛誕 -- 世紀大佛誕生展，禪畫藝術家洪啟嵩世紀大佛畫作，這幅達50層樓高的佛像，讓世人仰望之餘心生恭敬歡喜心。

5月22日共慶佛誕 - 叩鐘祝禱植樹祈福活動，適逢農曆四月初八釋迦佛聖誕，早上八時至十時，由慈法禪寺及全國各道場同時叩鐘祝禱；新北市長朱立倫也蒞臨慈法禪寺由淨耀法師與貴賓們一起叩鐘為全國祈福。下午並於土城淨慈寺規畫了600坪土地植樹，首先擊大法鼓表達鼓聲震動十方世界，藉以啟開世間愚迷瞶聵，植下近2千棵肖楠、扁柏、矮仙丹，排列成圓圈直徑12米的佛教標誌大型卍字，表達聚集佛法根本啟法輪，一起念佛祝禱，澆水撒土，象徵佛陀久住於世，保護台灣，大沛吉祥；隨著 Happy Buddha Day 的大合唱，也讓佛誕文化節傳承歡樂與意義遠播國際！



兩岸僧信訪日 漢傳佛教首次



◎文 / 記者釋妙熙、陳瑋全專題報導 ◎彙整 / 中佛青編輯部

漢傳佛教史上首次由海峽兩岸共同組成的中華漢傳佛教訪日代表團，16日分別自北京、桃園飛抵日本關西，代表團由中國佛教協會副會長湛如法師及中華人間佛教聯合總會輪值主席慈容法師擔任代表團團長，明海法師、明光法師、慧傳法師、常藏法師、如證法師、首愚法師、黃書瑋居士等為副團長，覺培法師及盧濤居士為祕書長，本會理事長明毓法師是中華人間佛教聯合總會北區召集人，與本會祕書長開航法師，並會同諸山長老、各寺院道場住持等130餘人，連袂走訪奈良、京都、東京等地區之日本佛教各宗派代表性寺院。

西元5世紀，佛法經朝鮮半島傳入日本。7世紀時，鑑真大師歷經6次航

海、10載奔波，方得成功東渡日本，將《梵網經》戒法傳入以來，一千多年間漢傳佛教與日本佛教互動頻繁，雖幾度因戰火而中斷，隨著中日之間的關係往來而有起落，然而本諸佛陀的平等教法，中日佛教總能因交流，而促進彼此的了解而增長。

中華漢傳佛教訪日代表團，第2天先後走訪淨土宗七大本山之一的百萬遍知恩寺、臨濟宗相國寺派大本山之京都相國寺與臨濟宗妙心寺派下的靈雲院等寺院，體驗日本淨土宗百萬遍念佛、臨濟宗的禪林、枯山水等日本佛教特色。這3座道場與漢傳佛教友好，積極參與中日佛教及國際交流。

代表團副團長慧傳法師說，禪藏收



錄歷來中日禪宗各派祖師大德行誼、語錄、傳記、詩詞等，是現代禪宗最完整的參考資料；星雲大師是臨濟宗 48 代傳人，佛光山與靈雲院都是臨濟宗派下，未來可以再密切交流連繫。

19 日來到日本頗負盛名的佛教傳統教育與學術重鎮大正大學參訪。大正大學特別舉辦一場「中華漢傳佛教訪日代表團來校記念法要（紀念法會）」，以精采的雅樂演奏、梵唄吟誦來歡迎代表團。對於大正大學在三宗四派（天台宗、淨土宗、真言宗智山派與豐山派）和諧並進、共同協調合作下，代表團留下了深刻的印象。

大塚校長在法會前致詞表示，大正大學成立於 1886 年，是日本佛教天台宗、淨土宗與真言宗智山派、豐山派聯合創建的大學，以弘揚傳統佛教文化為宗旨，辦學理念著重慈悲和智慧的開展，迄今已有 130 年的辦學歷史。日本大正大學所設立的宗教傳承教育，根源來自漢傳佛教，中日雙方擁有深厚的佛法淵源。

中華漢傳佛教訪日代表團代表團團長暨中國佛教協會副會長湛如法師說，佛教徒就像是一家人，此次兩岸共組漢傳佛教代表團，與日本佛教的交流是雙向的，並不是誰去影響誰、改變誰、說服誰；隨著交流的開展，必能增進彼此的了解，建立堅實的友誼。

星雲大師一生心願：「佛光普照三千界、法水長流五大洲」，21 日一座以法水為名的「臨濟宗佛光山法水寺」舉辦落成法會，讓全球弘法逾 300 家道場的佛光山又增弘法據點。

落成典禮中，中日韓高僧貴賓雲集，特別是中華漢傳佛教訪日代表團的 130 位僧信。社會賢達有群馬縣涉川市市長高木勉、涉川市議會議長茂木弘伸、伊香保溫泉觀光協會會長大森隆柏、楠山建設、東武建設、企業家等，以及中國大陸、日本、馬來西亞、韓國、澳洲、紐西蘭、加拿大、菲律賓、台灣等萬千信眾四方湧入，讓日本群馬縣伊香保盛況空前，人天歡喜。

佛光山寺住持心保和尚說「期盼法水寺未來能與當地社區一起成長，服務大眾。星雲大師主張佛法是普世的，每個人心中都有佛法，佛法就是心中的貴人，希望大家常回到此吉祥寶地。」

妙心寺靈雲院住持則竹秀南禪師開場即以親切的中文「你好」來向大眾問候，並寫詩一首：「世尊指地只遮裏，帝釋插茈仍目前，法水永流潤羣有，佛光山頂百花鮮。」當場致贈予佛光山法水寺住持滿潤法師。

二十日前往立正佼成會拜訪參觀。立正佼成會是由在家居士所組成的新興宗教團體，這項特點廣泛引起代表團團員的興趣，在座談會中紛紛熱烈提問，



【教界盛舉】

立正佼成會總務部長澤田晃成逐一回覆提問，大幅增進了大家對於立正佼成會了解。對於此次交流，副團長亦是世佛會副會長的黃書瑋以一首詩與大家結緣：「海峽兩岸同攜手，人間佛教慧燈燃，法水長流滿東瀛，中日情誼展新猷。」活動在眾人法喜充滿中圓滿。



日本佛教小檔案：

◎傳統佛教 10 大宗派

曹洞宗、淨土真宗本願寺派、真宗大穀派、淨土宗、日蓮宗、高野山真言宗、臨濟宗妙心寺派、天台宗、真言宗智山派、真言宗豐山派。

◎當今日本佛教

截止到 1999 年統計，日本共有佛教團體 86660 個，信徒達 9600 餘萬名，約占日本 1.2 億總人口的 80%。

主要由五部分組成：

天台系

包括天台宗、天台寺門宗、和宗等，信徒 350 萬人。

真言系

包括高野山真言宗、真言宗智山派和豐山派等，信徒 1500 萬人。

淨土系

包括淨土宗、淨土真宗本願寺派和大谷派等，信徒約 2000 萬人。

禪系

包括曹洞宗、臨濟宗 14 派和黃檗宗，信徒近 500 萬人。

日蓮系

包括日蓮宗、立正佼成會、靈友會、妙智會教團和創價學會等，信徒 2600 餘萬人。

奈良佛教系

包括三論、成實、俱舍、法相、華嚴、律等六宗，信徒 150 萬人。

◎ 20 世紀初期，各種新興宗教相繼湧現，如創價學會（1930 年）、立正佼成會（1938 年）等。

(* 感謝人間福報總編輯妙熙法師、陳瑋全主任慈悲提供文圖予本會季刊。相關專題報導可閱讀 4/18-4/26 人間福報 <http://merit-times.net/>)

中華人間佛教聯合總會北區聯誼會 宜蘭知性之旅

◎慧程

中華人間佛教聯合總會北區聯誼會，6月25日假宜蘭舉辦知性之旅，參訪幸夫愛兒園、佛光山蘭陽別院及礁溪龍潭湖，總會秘書長覺培法師、北區聯誼會總召集人暨中華佛教青年會理事長明毓法師、北區各寺院六十多位法師、在家居士均歡喜參與。

本次活動由中華佛教青年會、幸夫愛兒園、蘭陽別院共同承辦，與會者受到地主幸夫愛兒園創辦人達觀長老尼、蘭陽別院住持覺來法師所率領團隊的熱情歡迎與款待。覺培法師以星雲大師創辦人間佛教之精神鼓勵大眾堅定道業發菩提心，並分享四月份總會所舉辦之漢傳佛教日本交流成果。明毓法師則呈現分享五月份假金光明寺舉辦的國際佛誕交流座談會、禮讚佛陀音樂會，以及禪宗祖庭參訪、香港 - 西安兩岸三地佛教訪問之旅、人間佛教讀書會僧眾帶領人培訓等討論議題。

會中邀請大千佛教文化社會企業簡意濤博士演講「寺院管理與資源整合」。簡博士以寺院常見問題綜合探討，並提出具體方案，對如何善用宗教法規作詳細分析，提供各寺院善用資源，解決土地、建築、財管等問題作參考。



講題：雜譬喻經

講師：悟常法師

(監獄佈教師、台北市佛教觀音線協會協談志工、中佛青監事)

講題：金剛經概說

講師：厚賢法師

(慧日講堂前任住持、佛學院講師、中佛青評議委員)

時間：9:00-12:00 / 13:30-16:30 (中午提供便當)

主辦：中華佛教青年會、佛青文教基金會

地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓 (中佛青會館)

洽詢：(02) 2508-2427

線上報名：<https://goo.gl/forms/Ji9Yeelx4Juu3RG12>



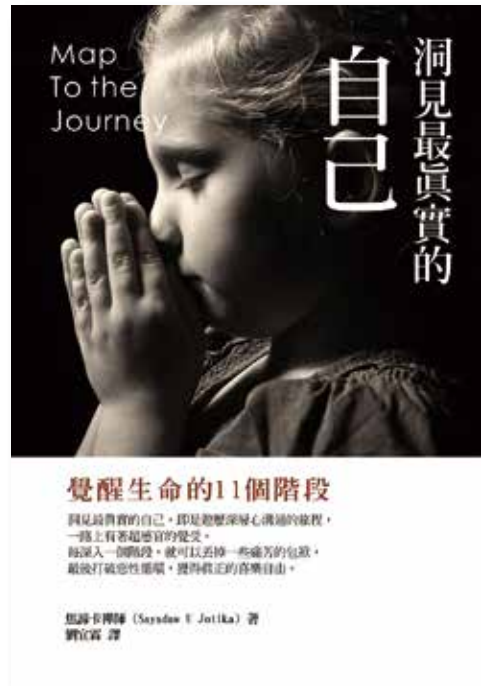
預告 9/29
招生申請先報名

• 法源法師
華嚴經與量子科學
• 宏印法師
中觀學要義

開卷薰香

洞見最真實的自己： 覺醒生命的 11 個階段

超越生命極限的鑰匙，
就在我們內心深處
想隨時保持最佳狀態，
就必須進入深層心—洞見真實，
找到原生—智慧如大海般深廣
潛力如湧泉般不絕



★洞見真實，讓你從容作出最適當的決策。

佛陀說：「物理生滅過程超級高速，每秒鐘就有一萬億次生滅！而心理的生滅是物理的兩倍。」當洞察力越敏銳時，便能覺察平常看不見的盲點。可以清晰瞭解是什麼控制了 you，不再輕易失去理智與自我。

★要實現心中最深層的渴望，你必須先洞察它的實相。

我們都在追求幸福快樂、富足自由，遠離痛苦與貧困。為了這個目的，很多人藉由某些訓練或閱讀靈性書籍來獲得一時的平靜，然而一旦外來刺激超出內心所能承擔的極限，痛苦與崩潰又馬上席捲而來。是什麼原因讓我們在這個迴圈中無法自拔？那是因為這些人不是打從心底的想要實現，只是嘴巴說說，腦袋想想而已。唯有練習佛陀的「深層內觀」，一層一層的洞見實相，直至最深層之處，從最根本心地改變，才能擁抱真實的自由與幸福。

★洞察力禪修之後的利益：

- (1) 清明覺知越強，呆滯隨之減少，可運用時間相對增長。
- (2) 不易受到負面磁場干擾，思緒與情緒容易安穩。
- (3) 多餘的煩惱逐漸減少，潛在天份逐漸開發運用。
- (4) 自然不自私、不抱怨，得到更多貴人與支持。
- (5) 身心不容易疲勞，清醒的質與量明顯增加。
- (6) 直覺力提昇，容易覺察盲點與發現錯誤。
- (7) 身心輕安，難以言喻的舒服，不易生病。

作者簡介

焦諦卡禪師 (Sayadaw U Jotika)

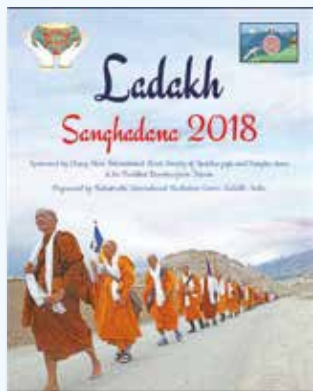
一九四七年生，緬甸人。一九七三年畢業於仰光理工學院，成為電機工程師，隨即出家，受沙彌戒，一九七四年受比丘戒。禪師出家以來，即精勤禪修，達數十年，並多次前往亞洲、歐美各地弘法及指導禪修，著作等身，為國際知名的南傳禪法傳承者之一。

譯者簡介

劉宜霖

- * 新加坡人。畢業於土木工程系，有近八年在建築業工作。
- * 2002 年到泰國合艾大智大學附屬語言中心教英文，同年接觸內觀修行法門。
- * 2010 年畢業於台灣國立師範大學翻譯研究所，兼修一年梵文。
- * 翻譯作品：《我心是金佛》

2018 印度拉達克供僧參訪之旅



印度拉達克摩訶菩提國際禪修中心 MIMC 的僧伽先那長老 (Ven. Sanghasena-- 義譯為「僧軍」)，以拉達克的 MIMC 為基，慈悲辛勤耕耘了三十年，早已是印度佛教復興 & 印度與世界佛教交流，非常重要的其中一位法師、弘法大將。

五月份長老來台，禮請國際供佛齋僧功德會前往印度拉達克供僧，並由中佛青協辦，預計供養二千僧眾（十方現前僧），謹訂於 2018 年 9 月 13 日 -9 月 26 日特組團前往印度拉達克的 MIMC。

（由於拉達克地處喜馬拉雅山脈西端一段，團員此行除

了參與供僧大會，藉此勝緣亦得參訪千年古寺，感受喜馬拉雅山區之自然風光、靜寂、素樸與潔淨，感受印度僧伽先那長老的慈悲、所行踐一切並啟發。行程安排，除了在拉達克山區外，也安排造訪首都新德里的行程—國家博物館瞻禮釋迦牟尼佛舍利、總統府、印度門等。）



◎供僧大會，咸賴眾緣共成…

誠摯邀請有緣的您，共結法緣，參與此難得殊勝的盛會！



費用：新台幣 50000 元（含機票、簽證、保險、門票及供養贊助費用）

供僧時間地點：2018.9.17 於 MIMC

主辦：中華國際供佛齋僧功德會

（& 印度拉達克 MIMC 於當地合作籌備）

協辦：中華佛教青年會

地址：台北市長安東路二段 78 號 2 樓 電話：(02) 2508-2427

線上報名：<https://goo.gl/forms/rwrYWmaOP1cfmJ432>



懇請法師
慈悲搭衣
持鉢受供
各方居士
廣植福田

大會主席
淨耀法師

大會副主席
海濤法師

大會導師
守戒長老、淨心長老
廣元長老、圓宗長老
密印長老、心道長老
明光長老、界雲長老
如本長老、果清長老
從慈長老、惠空長老
厚賢長老、大航長老

2018

誠心以修孝道
如法以培福德
寬容以成希僧盛事

國際供佛齋僧大會

■ 活動日期

九月二日
(農曆七月二十三日)

■ 活動地點

國立體育大學
綜合體育館

■ 主辦單位

社團法人 中華國際供佛齋僧功德會

■ 護持供僧

戶名：社團法人 中華國際供佛齋僧功德會
郵政劃撥：19823420



各地區聯絡人及電話

北部	王居士	02-8226-7559	南投	張居士	0937-983-488
基隆	劉居士	0937-870-666	雲林	許居士	05-633-1370
桃園新竹	陳居士	0989-840-187	嘉義	陳居士	0937-713-915
苗栗	蔡居士	037-263-451	臺南	蔡居士	0912-762-589
臺中	紀居士	0972-025-788	高屏	蔡居士	0916-010-037
彰化	張居士	0932-965-619	宜花東	曾居士	0937-909-830



總會地址：新北市中和區建八路165號10樓
總會傳真：02-8226-7359

總會電話：02-8226-7559
聯絡手機：0975-318-689

歡迎加入中佛青臉書

f 中華佛教青年會

贈閱雜誌

無法投遞時請免退回



 中華佛教青年會
社團法人 Chinese Young Buddhist Association

地址：10455 台北市長安東路二段78號2樓 電話：+886-2-2508-2427 / 傳真：+886-2-2508-2303
E-mail: cyba168@ms72.hinet.net / http: www.cyba.org.tw / 郵撥帳號：13991826 / 戶名：中華佛教青年會



國內郵資已付

中華郵政台北雜字第2130號

登記證登記為雜誌交寄

雜誌

